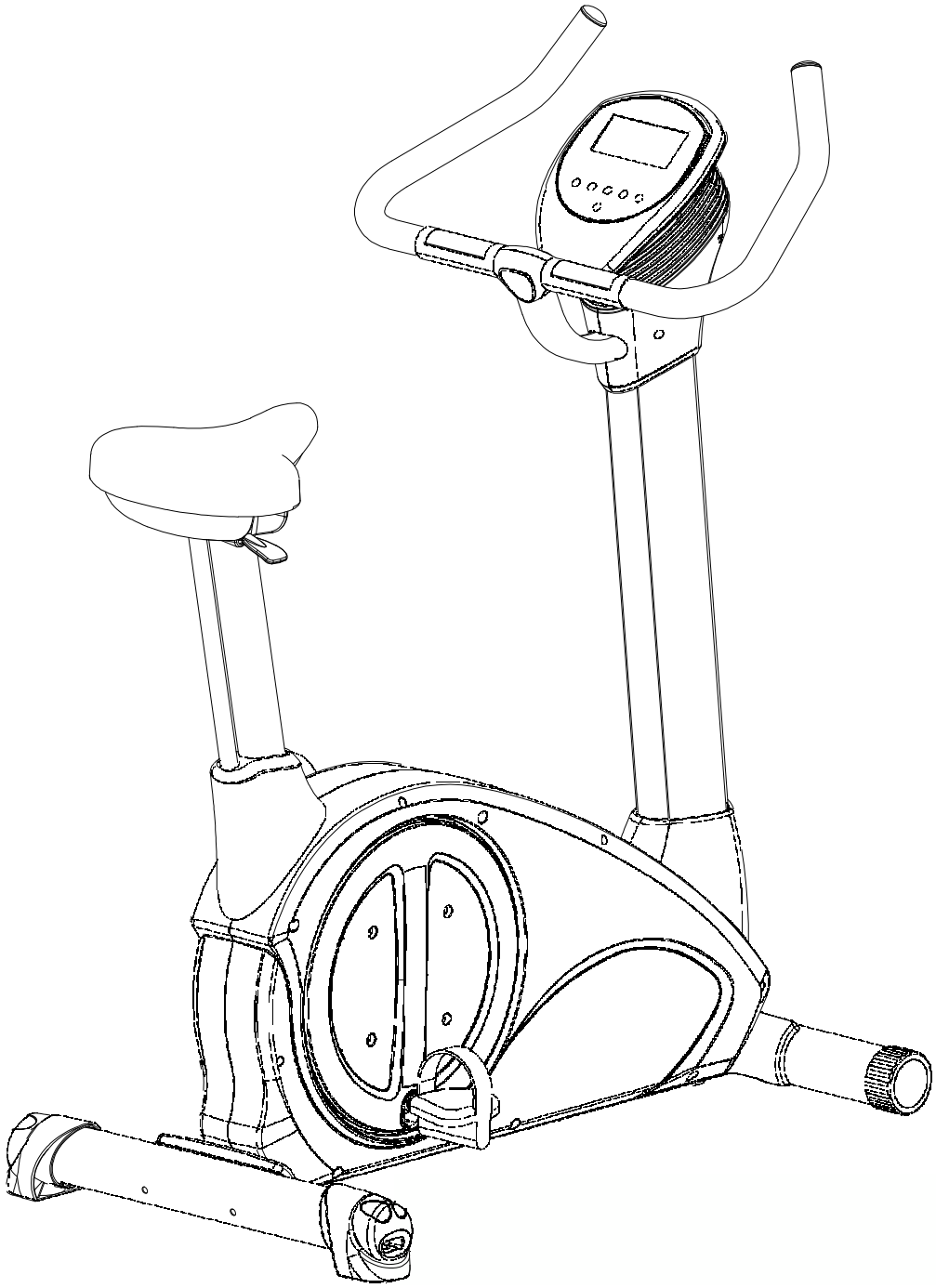
Heubozen

Iceberg



Veuillez lire attentivement ce manuel de montage et d'utilisation. Conservez-le pour toute consultation future.

v. III

Nous vous remercions d'avoir choisi le Vélo d'appartement **Iceberg**. Nous sommes très fiers d'avoir développé ce produit de haute qualité et nous espérons que vous profiterez de nombreuses heures d'exercices qui vous apporteront bien-être et condition physique.

Oui, il est prouvé qu'un programme d'exercice physique régulier peut améliorer votre santé mentale et physique.

Trop souvent, nos modes de vie trop chargés nous laissent peu de temps et d'occasions de faire de l'exercice. Cet appareil constitue une méthode simple et pratique pour vous remettre en forme et profiter d'un mode vie qui vous rende plus heureux et en meilleure santé.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser cet appareil.

ATTENTION: Afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser le vélo d'appartement Iceberg.

1. Lisez tous les adhésifs d'avertissement apposés sur l'équipement.
2. Lisez ce mode d'emploi et suivez-le attentivement avant d'utiliser l'appareil. Assurez-vous qu'il est correctement monté et vissé avant de l'utiliser.
3. Durant l'assemblage de l'appareil, la présence de deux personnes est fortement recommandée.
4. Tenir les enfants et les animaux hors de portée de l'appareil. Les enfants et les animaux ne doivent pas utiliser ou jouer avec l'appareil.
5. Il est recommandé de placer cet appareil sur un tapis adapté.
6. Placez et utilisez cet appareil sur une surface solide et plane. Ne placez pas cet appareil sur un tapis non fixé ou une surface non plane.
7. Avant toute utilisation, vérifiez l'absence de pièces usagées ou mal fixées.
8. Serrez / remplacez les pièces usées ou mal fixées avant d'utiliser cet appareil.
9. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices. En cas de malaise, de douleur ou d'étourdissement durant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin traitant.
10. Suivez les conseils de votre médecin pour développer votre propre programme d'exercice physiques.
11. Choisissez toujours les exercices les mieux adaptés à votre niveau de résistance physique et de souplesse. Soyez conscient de vos limites et évitez de les dépasser. Faites preuve de bon sens lorsque vous faites des exercices.
12. Ne portez pas de vêtements amples lors de votre entraînement. Ceux-ci pourraient se coincer dans les articulations de l'appareil.
13. Ne vous entraînez jamais pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures adaptées à votre séance d'entraînement: quelles soient de course, de marche ou de cross.
14. Veillez à rester bien équilibré lors de toute utilisation, montage, démontage ou assemblage de l'appareil. Toute perte d'équilibre peut entraîner une chute et causer des blessures graves.
15. Gardez les deux pieds fermement posés sur les pédales et dans une position stable pendant votre séance d'exercice.
16. L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de **136 kg**
17. L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
18. L'appareil est réservé à un usage professionnel, semi-professionnel ou domestique.
19. Entretien : Veuillez remplacer les pièces défectueuses immédiatement et/ ou conserver l'appareil hors d'utilisation jusqu'à réparation complète.
20. Vérifiez que l'espace d'accès et de passage soit suffisant autour de cet appareil. Maintenez une distance d'au moins 1 mètre de tout objet lorsque vous utilisez cet appareil.

MISE EN GARDE: Avant de commercer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin traitant pour vérifier que vous n'avez pas besoin d'un examen physique complet. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous êtes malade.

PIÈCES

Ouvrez la boîte dans une zone dégagée. Vérifiez la **Liste des pièces** ci-dessous pour vous assurer que toutes les pièces sont présentes et en bon état. Ne vous débarrassez pas des matériaux d'emballage avant d'avoir terminé le processus d'assemblage. Les outils d'assemblage et le kit de matériel ont été inclus pour utilisation lors de l'assemblage.

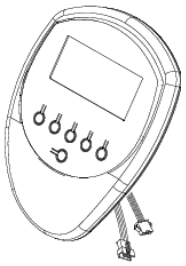
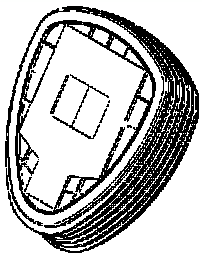
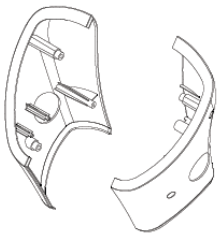
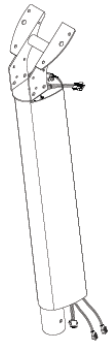
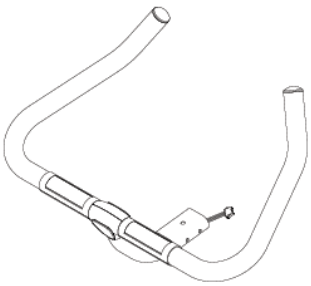
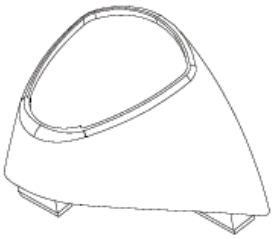
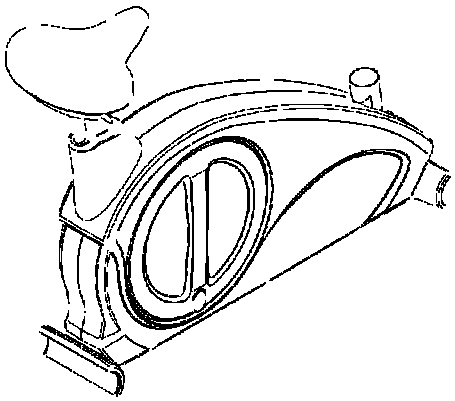
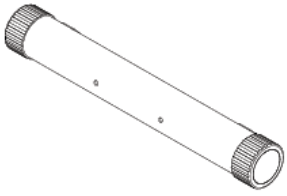
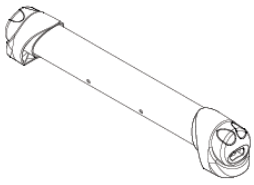
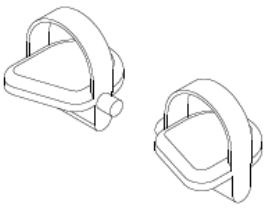
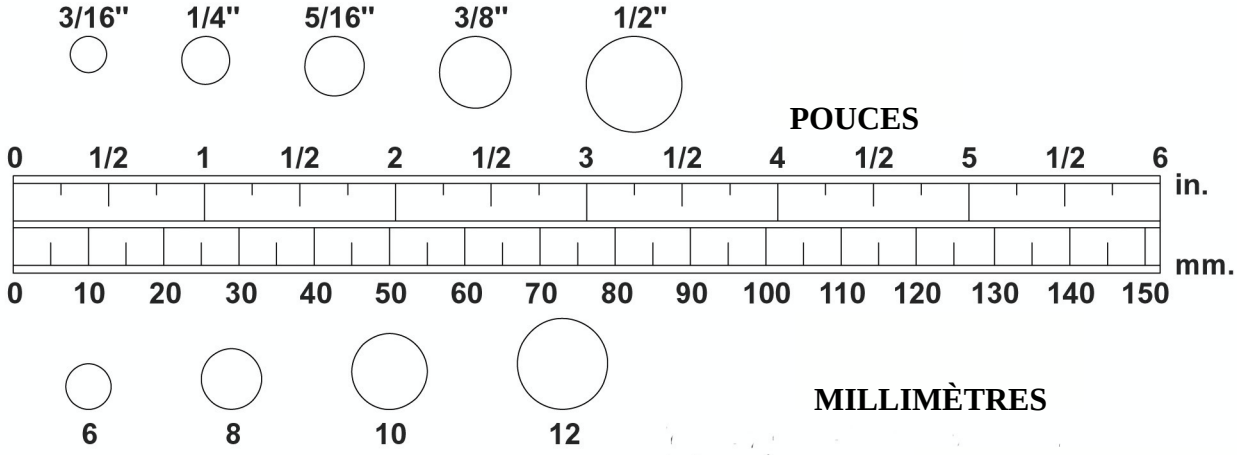
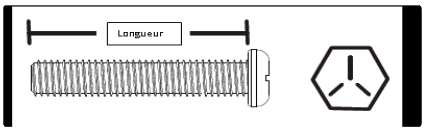
<table>
<tr><th>Capot supérieur de la console</th><th>Capot inférieur de la console</th><th>Manchon de la console</th><th>Montant vertical</th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><th>Guidon avant</th><th>Manchon vertical</th><th colspan="2">Châssis principal</th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><th>Stabilisateur avant</th><th>Stabilisateur arrière</th><th>Pédales</th><th></th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td><td>  </td><td></td></tr>
</table>

TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

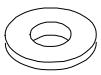
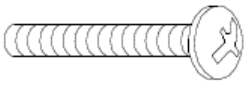
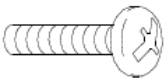
Ouvrez la boîte dans une zone dégagée. Consultez la **Liste du matériel** ci-dessous. Ce tableau a pour but de vous aider à identifier le matériel au cours de l'assemblage. Placez les rondelles, l'extrémité des boulons ou des vis sur les cercles pour vérifier le diamètre. Utilisez la petite règle pour mesurer la longueur des boulons et vis. Ne vous débarrassez pas des matériaux d'emballage avant d'avoir terminé le processus d'assemblage.



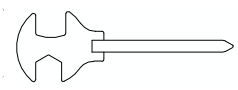


NOTE: La longueur de l'ensemble des boulons et des vis, sauf les modèles à tête plate, est mesurée du dessous de la tête à l'extrémité du boulon ou de la vis. Les vis et boulons à tête plate sont mesurés du dessus de la tête à l'extrémité du boulon ou de la vis.

Après déballage de l'appareil, ouvrez le sac contenant le matériel et assurez-vous de la présence de tous les éléments suivants. **Note : certaines petites pièces peuvent avoir été préattachées pour faciliter le transport. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac de matériel, vérifiez qu'elle n'a pas été préassemblée.**

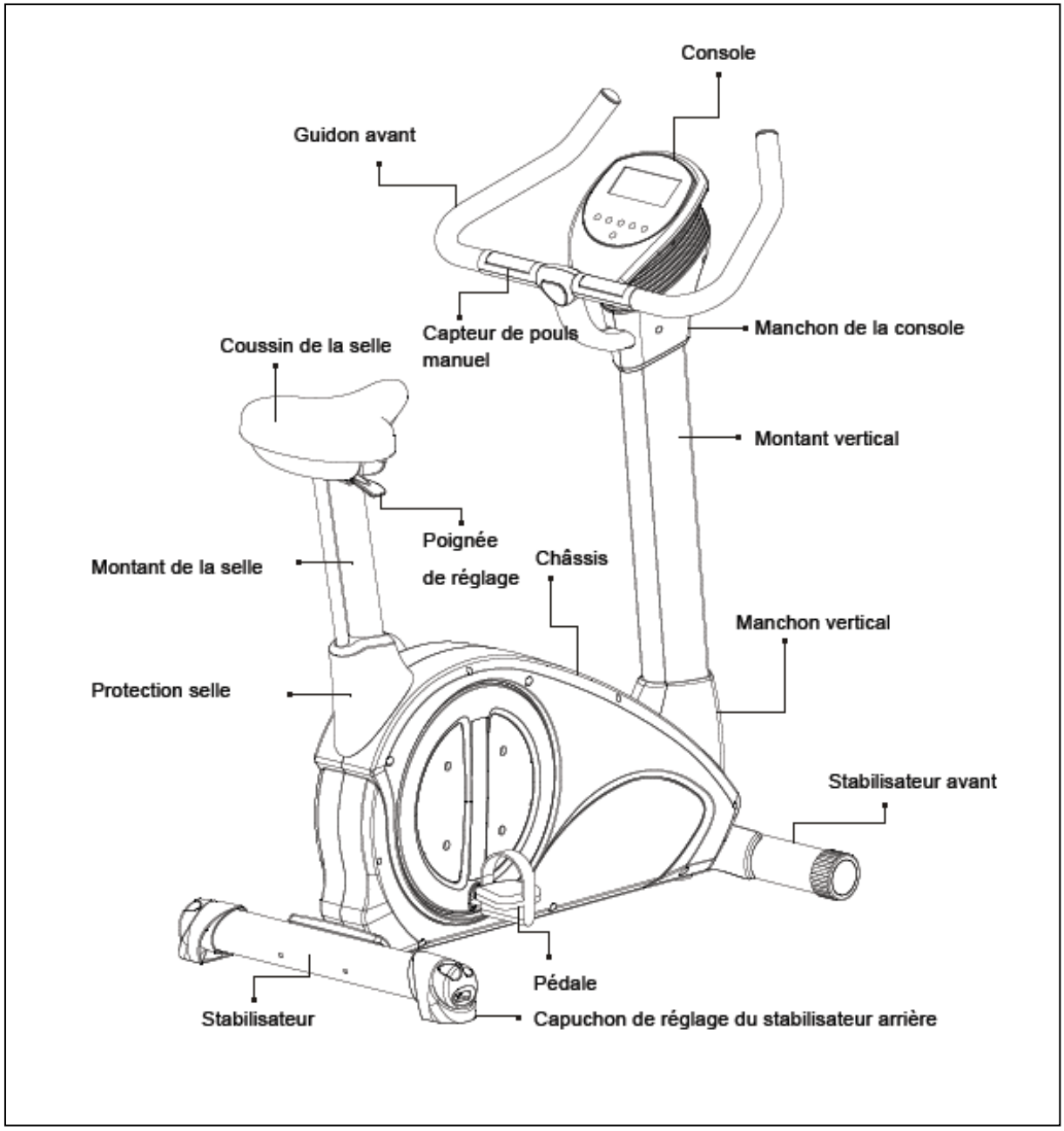
	No. de pièce et description	**Qté**
	65 Rondelle d'arrêt (M8)	9 pcs
	66 Rondelle (8 x 16 x 2.0t)	9 pcs
	72 Vis à tête large (M5 x p0.8 x 25 mm)	4 pcs
	73 Vis à tête ronde (M5xp 0,8 x 15 mm)	4 pcs
	81 Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 15mm) 82 Boulon, tête creuse (M8 x p1.25 x 16 mm) 83 Boulon, tête creuse ((M8 x p1.25 x 45 mm) 84 Boulon, tête creuse (M8 xp 1,25 x 90 mm)	4 pcs 4 pcs 1 pcs 4 pcs

LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :



OUTIL MULTI-CLÉ AVEC TOURNEVIS CRUCIFORME (13 & 15 mm)

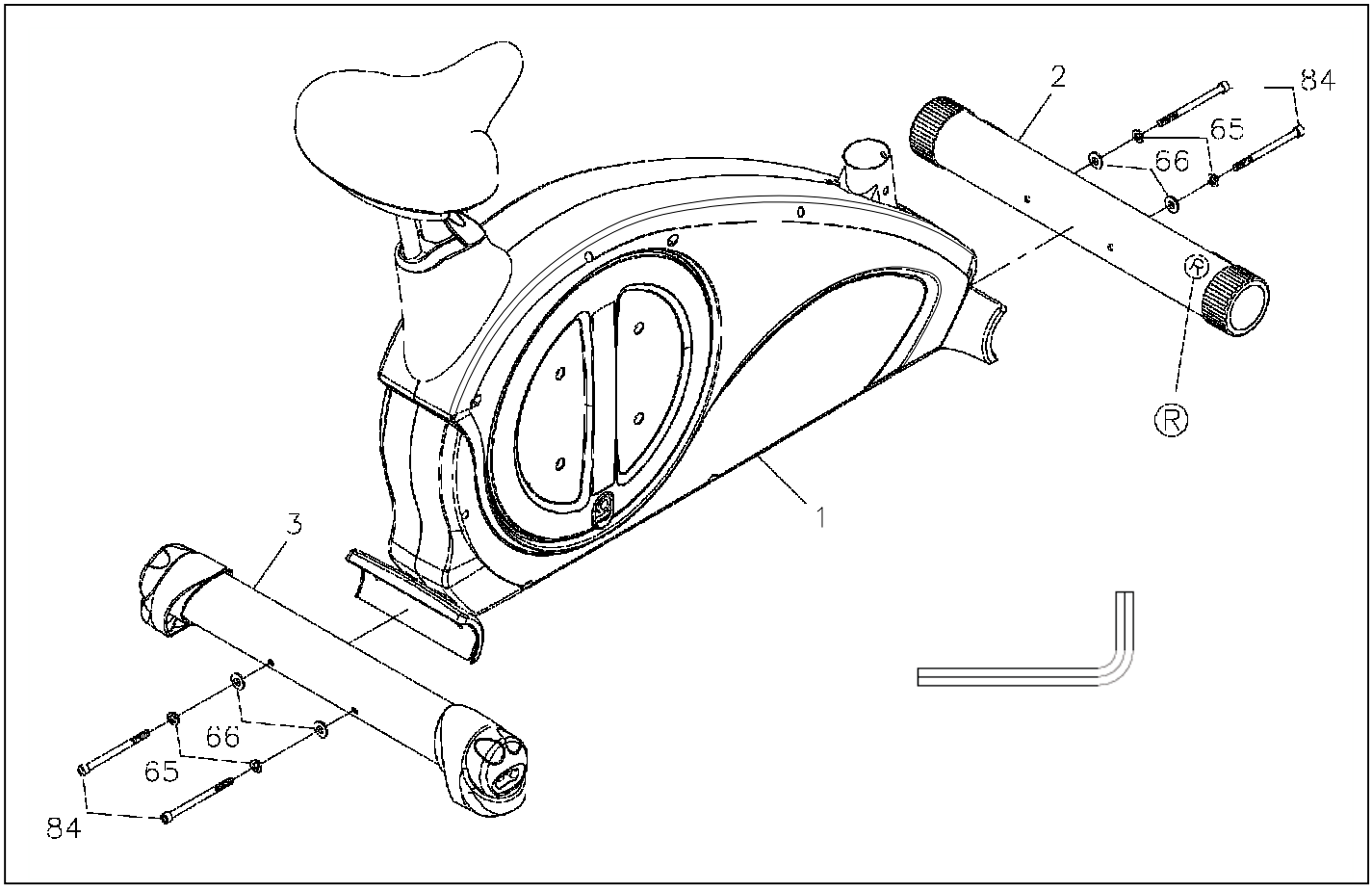
CLÉ ALLEN (5 & 6 mm)



Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV HEUBOZEN
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 1 : assemblage du stabilisateur

a. Examinez le **Stabilisateur avant (2)** pour savoir dans quel sens le placer : vous verrez du côté droit du **Stabilisateur avant (2) une décalcomanie portant la lettre "R".**

b. Fixez le **Stabilisateur avant (2)** au **Châssis principal (1)** et serrez avec deux **Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, deux **rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90 mm)(84).**

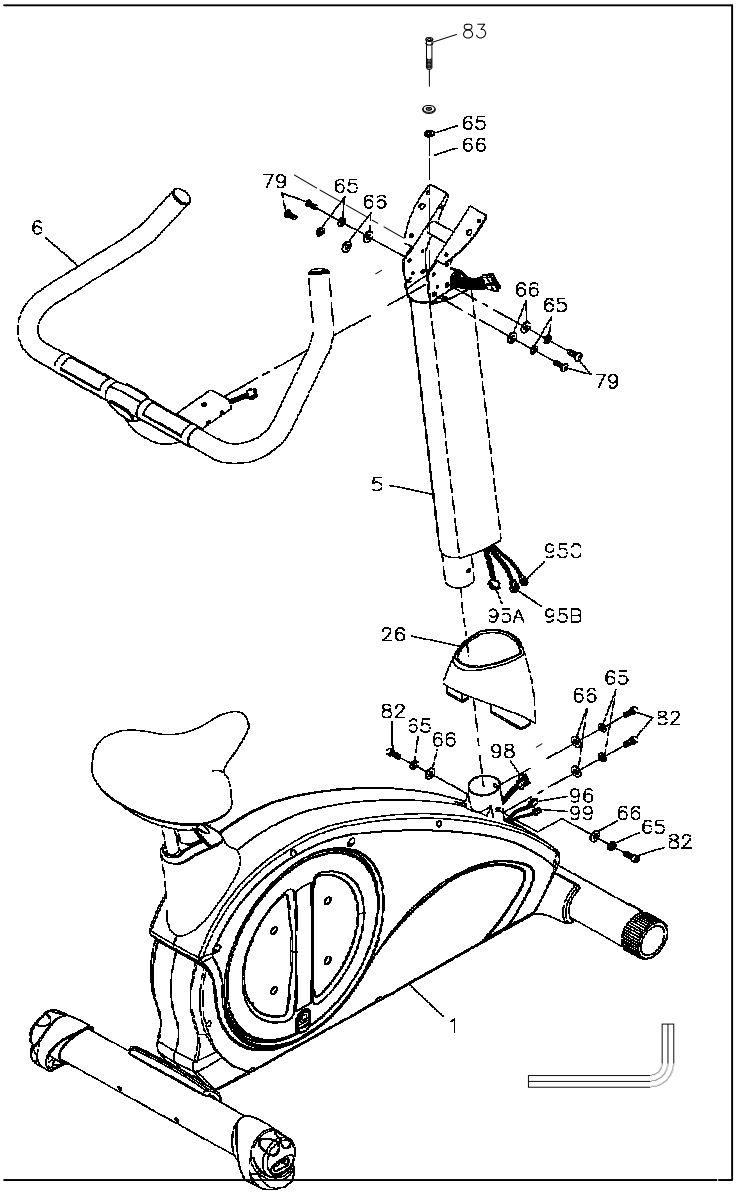
NOTE : petite astuce : placez d'abord les vis et boulons sur les pièces avant de les assembler et de serrer. Pour assembler le **Stabilisateur avant (2)** sur le **Cadre principal (1)** plus efficacement et plus facilement, nous vous suggérons de fixer deux **Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90 mm) (84)** au **Stabilisateur avant (2)** et au **Cadre principal (1)** avant de serrer l'ensemble. ****Veuillez ne pas serrer les boulons avant de vous être assuré d'avoir placé tous les boulons dans les trous du Stabilisateur avant et du Cadre principal****

c. Serrez solidement les deux **Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90mm) (84)** qui relient le **Stabilisateur avant (2)** au **Châssis principal (1).**

d. Suivez les indications de l'ÉTAPE b. ci-dessus pour attacher le **Stabilisateur arrière (3)** au **Châssis principal (1)** avec deux **Rondelles d'arrêt (M8)(65)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90 mm) (84)**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 2 : assemblage du Montant vertical



a. Glissez le **Manchon vertical (26)** sur **le Montant vertical (5)** **en prenant soin de ne pas pincer les fils**

b. Fixez le **Montant vertical (5)** au **Châssis principal (1)** avec quatre **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)**, quatre **Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, quatre **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 16 mm) (82)**

NOTE : Petite astuce : **placez d'abord les vis et boulons sur les pièces avant de les assembler et de serer.**Veuillez ne pas serrer les boulons avant de vous être assuré d'avoir placé l'ensemble des 4 rondelles, rondelles d'arrêt et Boulons dans les trous du Stabilisateur avant et du Châssis principal ****

c. Serrez ensuite à fond les **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)**, quatre **Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, et quatre **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 16 mm) (82)** qui fixent le **Montant vertical (5)** au **Châssis principal (1).**

d. Connectez le **Fil de connexion arrière (95A)** au **Fil du moteur (98). Prenez soin de ne pas pincer les fils.**

e. Connectez le **Fil de connexion arrière (95B)** au **Fil de connexion de l'adaptateur (96). Prenez soin de ne pas pincer les fils.**

f. Connectez le **Fil de connexion arrière (95C)** au **Fil du capteur (99). Prenez soin de ne pas pincer les fils.**

NOTE : Une fois les fils connectés, tirez doucement des deux côtés pour vérifier que les fils sont solidement connectés.

g. Faites glisser le **Manchon vertical (26)** vers le bas jusqu'au **Châssis principal (1)**

ÉTAPE 3 : assemblage du Guidon avant

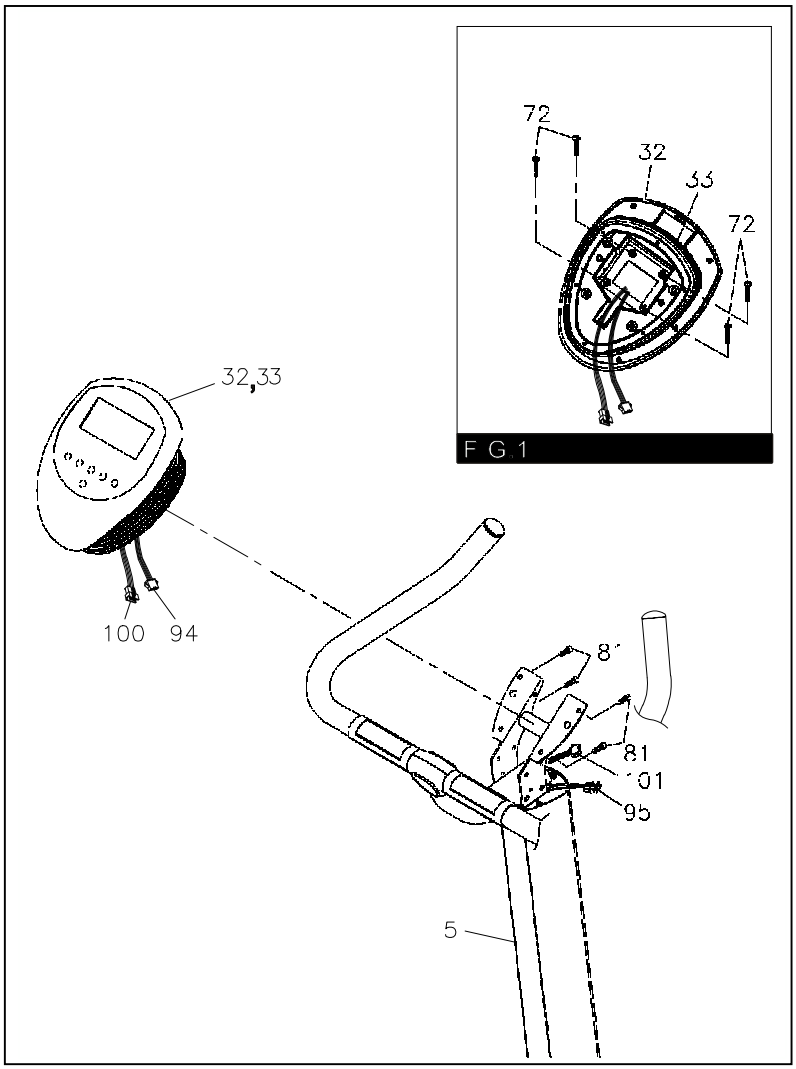
a. Enlevez quatre **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)**, quatre **Rondelles d'arrêt (M8) (65)** et quatre **Boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (79)** du **Guidon avant (6)**

b. Mettez le **Guidon avant (6)** en place sur le **Montant vertical (5)** et fixez-le avec cinq **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66) , cinq Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, quatre **Boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (79)**, et un **Boulon à tête creuse (M8 x p1.25 x 45 mm) (83).** NOTE : **vous trouverez une** Rondelle (8x16x2.0t) (66), une **Rondelle d'arrêt (M8) (65)**, et un **Boulon à tête creuse (M8 x p1.25 x 45 mm) (83)** dans le **KIT DE MATÉRIEL .**

NOTE : petite astuce : **placez d'abord l'ensemble des vis et boulons sur les pièces avant de serrer.**
****Veuillez ne pas serrer les boulons avant de vous être assuré d'avoir placé tous les boulons dans les trous du Guidon avant et du Montant vertical****

c. Serrez à fond les cinq **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)**, cinq **Rondelles d'arrêt (M8)(65)**, quatre **Boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm)(79)** et un **Boulon à tête creuse (M8 x p1.25 x 45 mm) (83)** pour relier le **Guidon avant (6)** au **Châssis principal (1).**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 4 : assemblage de la Console

a. Suivez la **FIG.1** pour attacher le **Capot inférieur de la console (33)** au **Capot supérieur de la console (32)** et fermer l'ensemble avec quatre **Vis à tête large (M5 x p0.8 x 25 mm) (72).**

b. Placez et fixez la **Console (32,33)** sur la plaque de fer du **Montant vertical (5)** à l'aide de quatre **Boulons à tête creuse (M6 x p1.0 x 15 mm)(81).**

> **NOTE :** petite astuce : **placez d'abord l'ensemble des vis et boulons sur les pièces avant de serrer.**
> ****Veuillez ne pas serrer les boulons avant de vous être assuré d'avoir placé tous les boulons dans les trous de la Console et du Montant vertical****

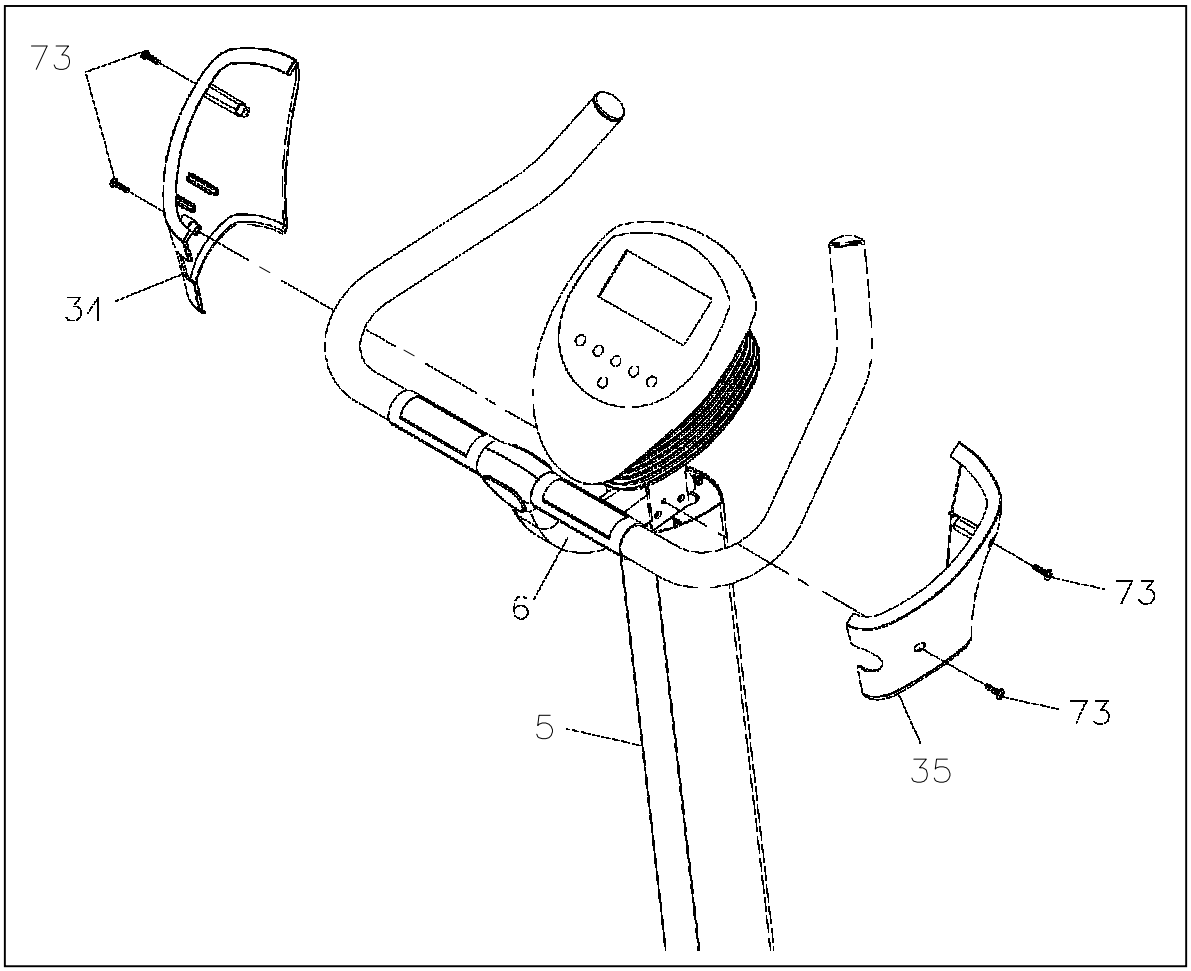
c. Serrez à fond les quatre **Boulons à tête creuse (M6 x p1.0 x 15 mm) (81)** qui relient la **Console (32,33)** au **Montant vertical (5).**

d. Connectez le **Fil de connexion avant (94)** au **Fil de connexion arrière (95). Prenez soin de ne pas pincer les fils**

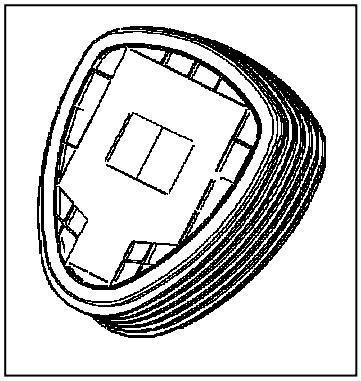
e. Connectez le **Fil avant du capteur de pouls (100)** au **Fil arrière du capteur de pouls (101). Prenez soin de ne pas pincer les fils**

> **NOTE :** Une fois les fils connectés, tirez doucement des deux côtés pour vérifier que les fils sont solidement connectés.

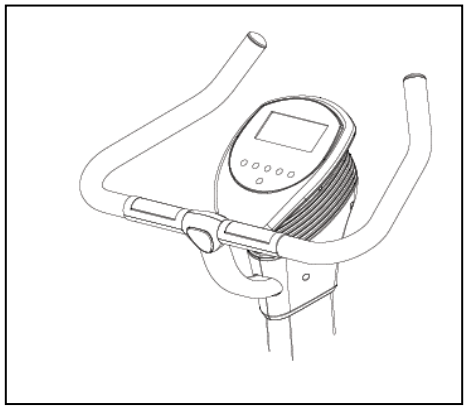
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 5 : assemblage des Manchons de la console



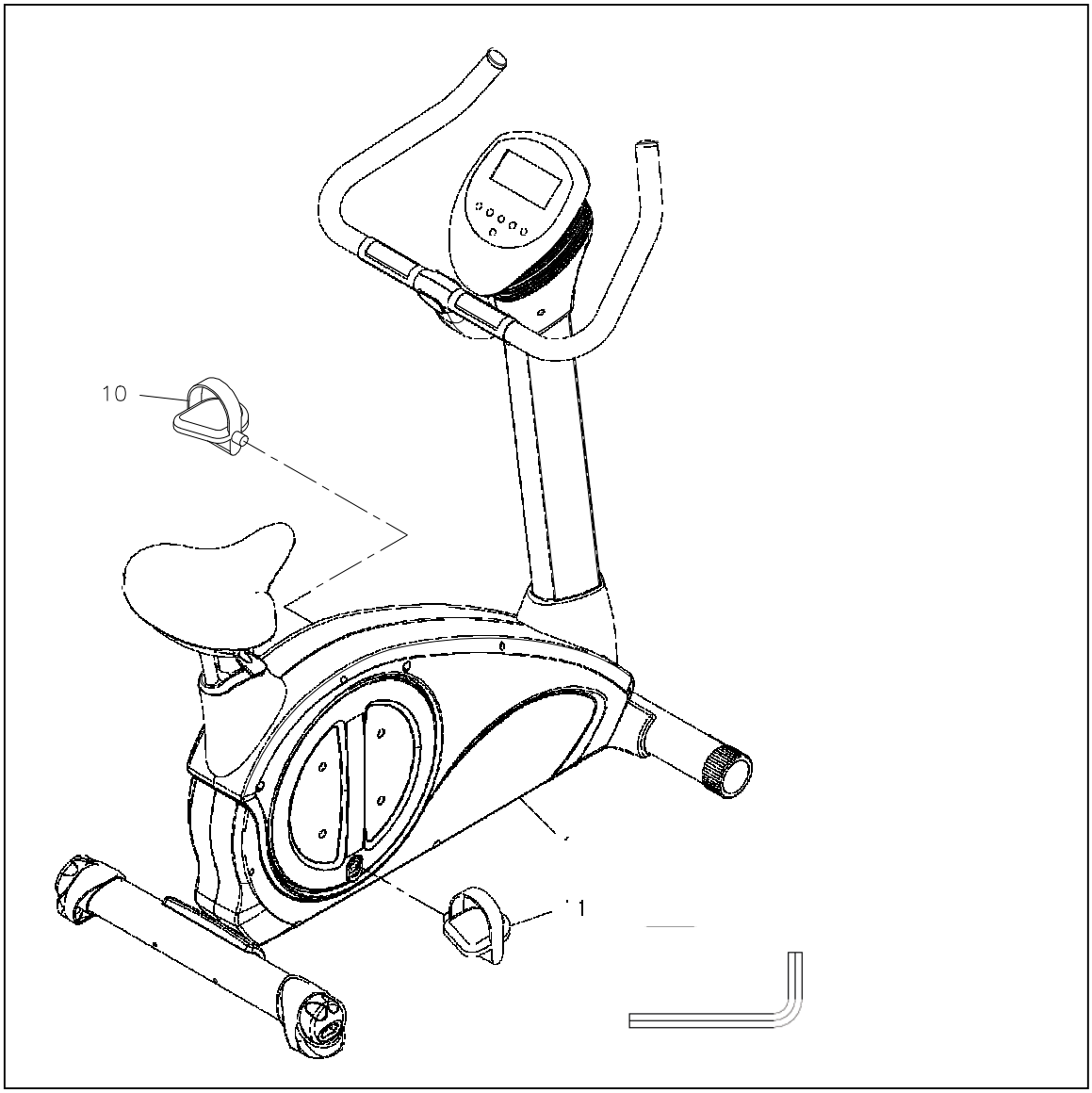
a. Placez le **Manchon droit de la console (35)** sur le côté droit du **Montant vertical (5)** **NOTE :** assurez-vous que le **Manchon droit de la console(35)** recouvre le côté droit du **Montant vertical (5)**, la partie inférieure du **Capot inférieur de la console (33)** et le côté droit du **Guidon avant (6)** comme sur l'illustration de gauche.



b. Fixez ensuite le **Manchon droit de la console (35)** au **Montant vertical (5)** avec deux **vis à tête ronde (M5 x p0.8 x 15mm) (73).**

c. Répétez le processus ci-dessus du côté gauche pour fixer le **Manchon gauche de la console (34)** sur le côté gauche du **Montant vertical (5)** **NOTE :** Assurez vous que le **Manchon gauche de la console (34)** recouvre le côté gauche du **du Montant vertical (5)**, la partie inférieure du **Capot inférieur de la console (33)** et le côté gauche du **Guidon avant (6)** comme sur l'illustration de gauche.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 6 : assemblage des pédales

a. Placez la **Pédale de droite (11)** à l'emplacement de la manivelle droite sur le **Châssis principal**. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer fermement la **Pédale droite (11)** à la manivelle de droite. **Serrez la pédale au maximum.**

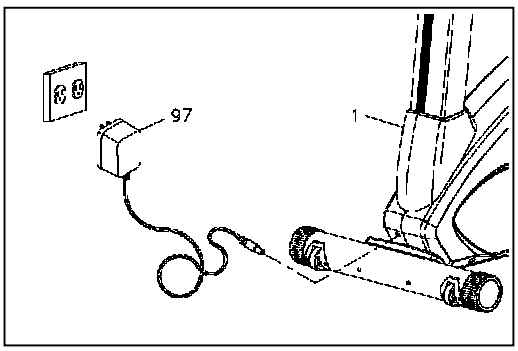
b. Placez la **Pédale de gauche (10)** à l'emplacement de la manivelle gauche sur le **Châssis principal**. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer fermement la **Pédale gauche (10)** à la manivelle de gauche. **Serrez la pédale au maximum.**

c. Terminez l'assemblage en vous assurant que toutes les pièces sont fixées solidement avant d'utiliser l'équipement.

ÉTAPE 7 : Adaptateur CA

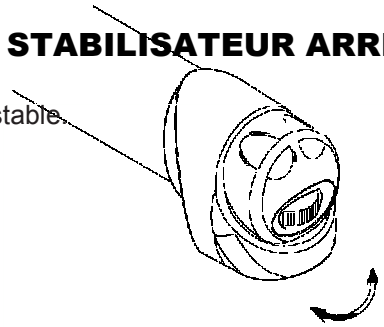
a. Connectez **l'Adaptateur (97)** au connecteur situé à l'avant du **Châssis principal (1)**

b. Branchez **l'Adaptateur (97)** sur une prise de courant pour allumer la console.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

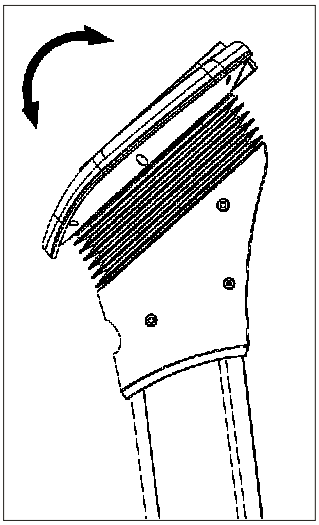
COMMENT RÉGLER LES MOLETTES DE RÉGLAGE DU STABILISATEUR ARRIÈRE



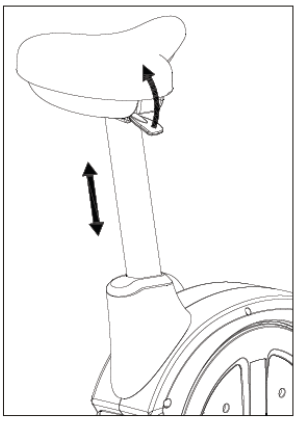
a. Après avoir placé l'appareil à l'emplacement souhaité, vérifier qu'il est bien stable.

b. Si l'appareil n'est pas stable, réglez-le, en tournant un ou les deux embouts de réglage **(27)** dans le sens horaire ou anti -horaire jusqu'à ce que l'appareil soit stable.

COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA CONSOLE



Pour obtenir le meilleur angle, il est conseillé d'utiliser les deux mains pour tenir le haut et le bas de la console et d'ajuster doucement l'angle jusqu'à la position voulue.



COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DE LA SELLE

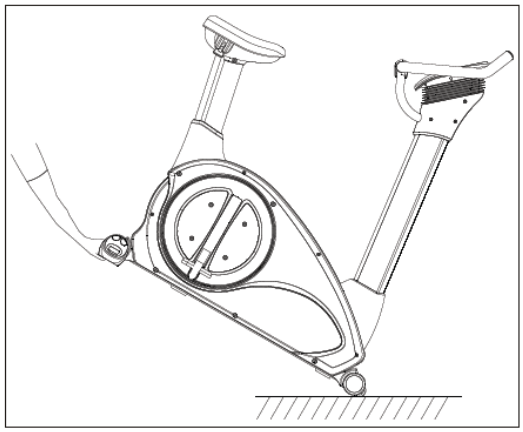
a. Tirez la **Poignée de réglage (25)** vers le haut pour régler la hauteur de la selle.

b. Une fois la selle réglée dans la position voulue, relâchez la **Poignée de réglage (25)** jusqu'à ce que vous entendiez un son "clic".

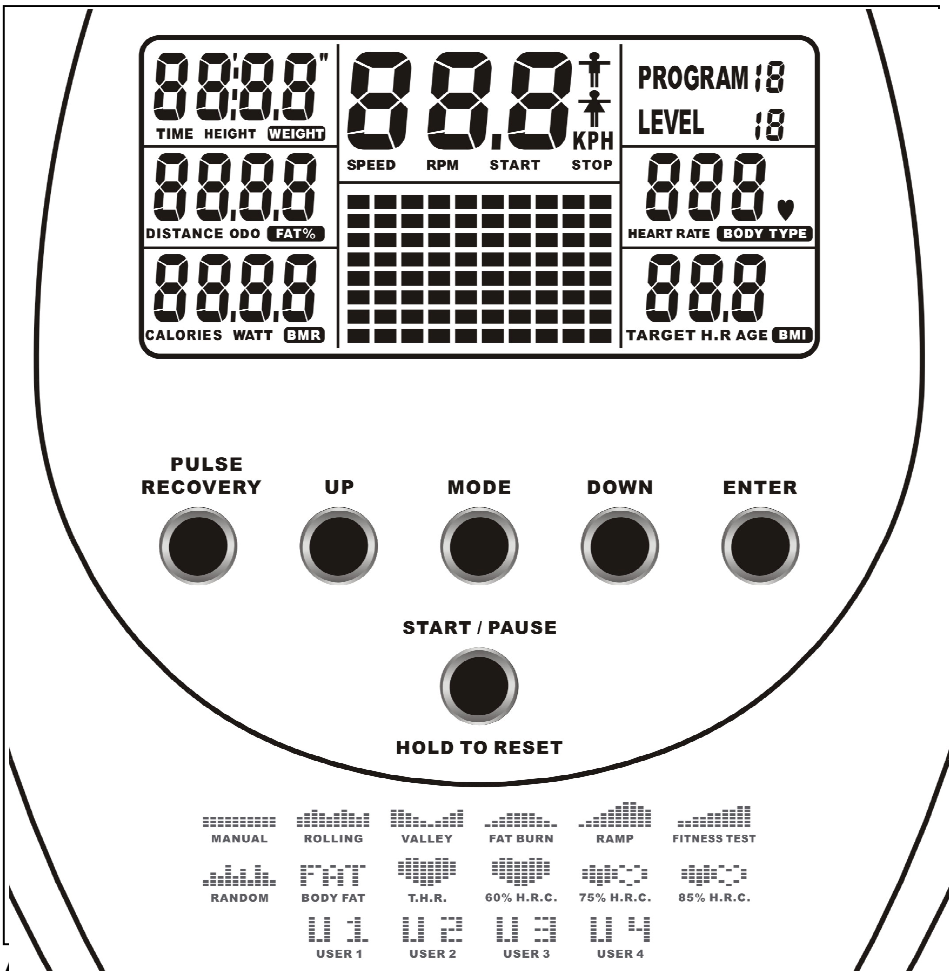
COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL EN TOUTE SÉCURITÉ

Soulevez le **Stabilisateur arrière (3)** des deux mains et tirez l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité avec précautions.

- Assurez que le sol est bien plat lorsque vous tirez l'équipement.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE LA CONSOLE



- **P**renez quelques minutes pour examiner la disposition de la console. Vous trouverez ci-dessous une vue d'ensemble des caractéristiques et des fonctions de la console
- **N**ous vous recommandons d'utiliser la console pour varier vos séances d'entraînement et rester concentré sur vos objectifs de fitness. La console peut devenir une source de motivation importante et vous aider ainsi à tenir le cap.

a. Assurez-vous que l'adaptateur de l'appareil est correctement branché dans la prise électrique.

b. Pédalez ou appuyez sur une touche quelconque pour activer la console. L'affichage de la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

Extinction

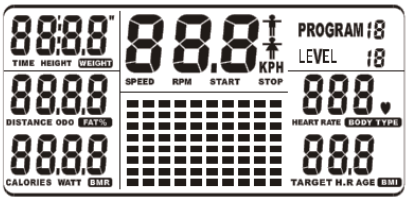
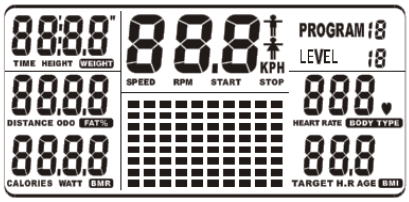
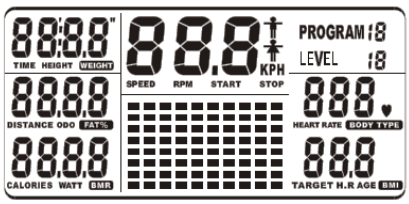
La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

Liste des programmes

P1 PROGRAMME MANUEL (MANUAL)	P2 PROGRAMME VALLONNÉ (ROLLING)	P3 PROGRAMME VALLÉE (VALLEY)	P4 PROGRAMME BRÛLAGE DES GRAISSES (FAT BURN)
P5 PROGRAMME RAMPE (RAMP)	P6 PROGRAMME TEST DE FITNESS (FITNESS TEST)	P7 PROGRAMME ALÉATOIRE (RANDOM)	P8 PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT)
P9 PROGRAMME FC CIBLE (TARGET H.R.)	P10 PROGRAMME 60 % FCF (60 % HRC).	P11 PROGRAMME 75 % CFC (75 % HRC).	P12 PROGRAMME 85 % CFC (85% HRC).
P13 PROGRAMME MODE UTILISATEUR 1 (USER 1)	P14 PROGRAMME MODE UTILISATEUR 2 (USER 2)	P15 PROGRAMME MODE UTILISATEUR 3 (USER 3)	P16 PROGRAMME MODE UTILISATEUR 4 (USER 4)

UTILISATION DE LA CONSOLE : LES BOUTONS

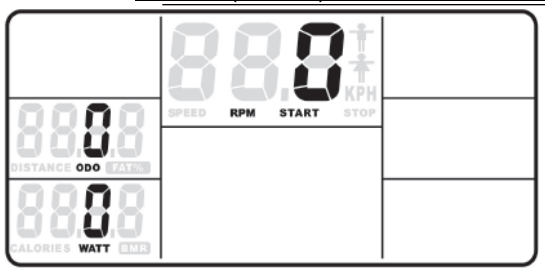
Boutons de la console

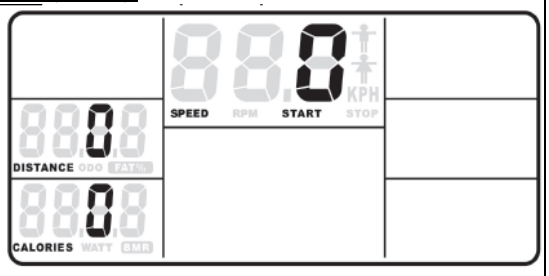
START / PAUSE **HOLD TO RESET**	a. Appuyez sur **START/PAUSE** (DÉMARER/PAUSE) pour commencer votre exercice b. Appuyez à nouveau sur **START/PAUSE**pour arrêter et mettre en pause toutes les fonctions pendant votre programme d'exercice. Toutes les données de l'affichage se figent alors. c. Appuyez à nouveau sur **START/PAUSE** pour reprendre le programme. Toutes les données affichées évoluent à nouveau jusqu'à la fin du programme. d. Fonction **HOLD TO RESET**(MAINTENEZ APPUYÉ POUR REMISE À ZÉRO) : maintenez enfoncé le bouton **START/PAUSE**; l'ensemble des données sont remises à 0 et la console revient au statut "allumé"
ENTER 	Appuyez sur **ENTER** pour confirmer la fonction du programme (**PROGRAM, TIME (durée), HEIGHT (taille), WEIGHT (poids), DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER (sexe), TARGET H.R. (FC cible)** et **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (niveau couple/résistance) dans chaque intervalle de temps**) 
UP 	Appuyez sur **UP** (haut) pour augmenter la valeur de la fonction du programme (**PROGRAM, TIME (durée), HEIGHT (taille), WEIGHT (poids), DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER (sexe), TARGET H.R. (FC cible) a**et**TORQUE/RESISTANCE LEVEL (niveau couple/résistance) dans chaque intervalle de temps)**. 
DOWN 	Appuyez sur **DOWN** (bas) pour pour diminuer la valeur de la fonction du programme (**PROGRAM, TIME (durée), HEIGHT (taille), WEIGHT (poids), DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER (sexe), TARGET H.R. (FC cible) et TORQUE/RESISTANCE LEVEL (niveau couple/résistance) dans chaque intervalle de temps**) 

UTILISATION DE LA CONSOLE : LES BOUTONS

MODE

Pendant l''entraînement (après pression sur**START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **SPEED** (vitesse), **DISTANCE** et **CALORIES**, ou **RPM** (tr/min).

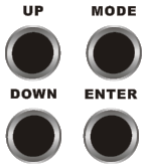




RPM, **ODO**, et **Watt s**'affichent simultanément. **SPEED, DISTANCE et CAL. s'affichent simultanément**.

Note sur **DISTANCE** et **ODO** (compteur) :

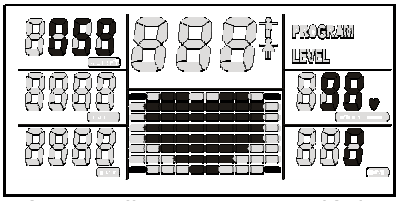
- **DISTANCE :**
  Cette fonction mesure la distance totale de 0 à 999 km/Miles.
  a. Une fois que vous avez appuyé sur **START/PAUSE**, le décompte de **DISTANCE** commence . Appuyez à nouveau sur **START/PAUSE** pour mettre en pause toutes les fonctions, y compris la valeur de **DISTANCE** pendant votre programme d'exercice.
  b. Appuyez à nouveau sur **START/PAUSE** pour reprendre le programme et la valeur de **DISTANCE** est à nouveau décomptée jusqu'à la fin du programme.
  c. La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité. Le décompte de la valeur **DISTANCE** reprend à zéro lorsque vous activez la console en pédalant ou en appuyant sur une touche quelconque.
- **ODO (COMPTEUR):** Les fonctions **ODO** et **DISTANCE** sont similaires et calculent la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement. S'il est nécessaire de remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO**, appuyez simultanément sur **UP**, **MODE**, **DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatiquement le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro.



PULSE RECOVERY

a. Le bouton PULSE **RECOVERY** (récupération du pouls) mesure la vitesse à laquelle vous revenez à une fréquence cardiaque de repos après l'exercice physique. Vous pouvez utiliser ce bouton pour mesurer vos progrès au cours de votre remise en forme.

b. La console mesure votre pouls pendant 60 secondes et calcule une valeur **HEART RATE RECOVERY** (récupération de la fréquence cardiaque) allant de F1.0, la meilleure récupération, à F6.0, la moins bonne (pour référence uniquement).



c. Ce résultat n'est à utiliser que comme outil de comparaison entre séances. Il est recommandé de l'utiliser juste après tous les exercices d'aérobic. Arrêter l'exercice avant le démarrage de cette fonction.

d. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de coeur ♥

NOTE: Si vous ne tenez pas correctement les **CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** des 2 mains, la valeur Heart Rate (fréquence cardiaque) sur la console reste à 0, et l'écran principal affiche F6.0 lorsque le décompte de la console atteint 0, car les capteurs de fréquence cardiaque sont incapables de récupérer les signaux.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour arrêter le long bip, puis appuyez à nouveau sur le bouton **PULSE RECOVERY** en vous assurant cette fois de tenir correctement les **CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** des 2 mains.

UTILISATION DE LA CONSOLE : FONCTIONS DE LA CONSOLE

Fonctions de la console

PROGRAM:

- La console inclut 16 programmes préprogrammés
- Affiche les programmes à sélectionner lors de la phase de réglage, de P1 à P16.
- Afffiche le programme sélectionné pendant l'exercice.

LEVEL: (niveau)

- Affiche le niveau couple/résistance du programme en cours, les niveaux allant de 1 à 16 avec une incrémentation de 1 niveau.

TIME: (temps)

- Chronomètre : si vous n'avez pas sélectionné de durée, **TIME** indique le temps de 0:00 à un maximum 99:59 minutes.
- Compte à rebours : si vous avez indiqué une durée cible, la console décompte le temps de cette cible à 0:00.

HEIGHT : (taille)

- Étendue de l'affichage :
  110 à 250 cm ; incrémentation de 0,5 cm / 3'08'' à 8' 00''; incrémentation de 1 pouce ; **l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.**

WEIGHT: (poids)

- Étendue de l'affichage :10 à 200 KG; incrémentation de 0,2 kg / 23 à 440 lb ; incrémentation de 0,5 lb ; **l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.**

DISTANCE :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de distance, cette fonction mesure la distance de 0:00 à 999 km/miles.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une distance cible, la console décompte la distance de cette cible à 0.
- Pendant une séance d'entraînement (après pression sur **START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **DISTANCE**, ou **ODO (compteur)**

ODO: (compteur)

- Les fonctions **ODO** et **DISTANCE** sont similaires et calculent la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement.

DIFFÉRENCE ENTRE LA REMISE À ZÉRO DE DISTANCE & ODO :

- **REMISE À ZÉRO DE DISTANCE** :
  La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité. Le décompte de la valeur **DISTANCE** reprend à zéro lorsque vous activez la console en pédalant ou en appuyant sur une touche quelconque.
- **REMISE À ZÉRO DE LA FONCTION ODO** :
  Pour remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO**, appuyez simultanément sur **UP**, **MODE**, **DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatiquement le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro.

FAT%: (pourcentage de graisse)

- Lors du **TEST DE GRAISSE CORPORELLE**, indique le pourcentage de graisse corporelle dans le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT) (P8)**
- Votre pourcentage de graisse corporelle correspond tout simplement au pourcentage de graisse contenue dans votre corps.

UTILISATION DE LA CONSOLE : FONCTIONS DE LA CONSOLE

CALORIES :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de valeur cible pour les calories, cette fonction mesure la quantité totale de calories brûlées par votre corps pendant l'exercice.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une valeur de préférence pour le nombre de calories, la console décompte de la valeur cible à 0.

BMR : (métabolisme basal)

- Lors du **TEST DE GRAISSE CORPORELLE**, indique la valeur du **BMR** dans le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT) (P8).**
- Le **BMR (métabolisme basal)**est le taux auquel le corps au repos brûle des calories pour maintenir des fonctions corporelles normales.

WATT: (puissance)

- Affiche la valeur courante de la puissance en Watt pendant l'exercice.

TARGET H.R.: (fréquence cardiaque cible)

- Étendue de l'affichage :
  60 à 220 BPM (battements par minute) ; incrémentation de 1 BPM.

AGE:

- Étendue de l'affichage :
  10 à 99 ans; incrémentation de 1 an.
  NOTE : **bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.**

BMI: (IMC)

- Lors du **TEST DE GRAISSE CORPORELLE**, indique la valeur de votre **IMC** dans le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT) (P8).**
- **L'IMC (Indice de masse corporelle) :** est une formule calculée à l'aide de la taille et du poids. La valeur de votre IMC permet de déterminer si vous avez un déficit pondéral, un poids normal, si vous êtes en surpoids ou souffrez d'obésité.

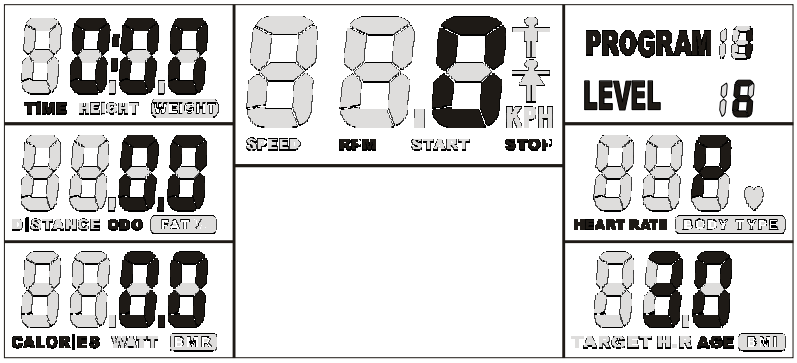
HEART RATE: (fréquence cardiaque)

- Vous devez placer vos deux mains sur les **Capteurs de pouls** du **Guidon**. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de coeur ♥
- Si vous ne placez pas correctement vos mains, la console éteint le circuit de détection du pouls après quelques secondes sans rien détecter. Placez correctement vos mains sur les Capteurs de pouls et l'affichage du pouls réapparait.

TYPES CORPORELS :

- Lors du **TEST DE GRAISSE CORPORELLE**, indique la valeur du **TYPE CORPOREL** dans le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT) (P8).**

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME MANUEL (P1)



1 Information préliminaire : appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez pédaler pour allumer la console.

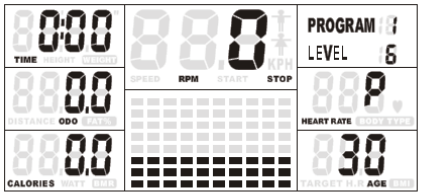
a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché dans la prise électrique. b.

La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelques secondes, la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

2 Information préliminaire : le bouton "HOLD TO RESET " (appuyez pour r.a.z.) est un moyen pratique de remettre la console à zéro et entrer en statut ALLUMÉ.

Maintenez enfoncé le bouton **START/PAUSE** pendant quelques secondes ; toutes les données sont remises à zéro et la console revient au statut **ALLUMÉ.**



Statut ALLUMÉ

3 Fonctionnement normal du PROGRAMME MANUEL (P1)

A. ENTRER EN PROGRAMME MANUEL (P1)

Bouton **ENTER**:
Quand la console est allumé, le programme manuel (P1) est sélectionné ; appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P1).**

ou

a. Bouton **START/PAUSE** :
Si vous avez sélectionné un autre programme (P2 àP16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre en pause le programme en cours.

b. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :
Appuyez sur les boutons **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le **PROGRAMME MANUEL (P1).**

c. Bouton **ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P1)**

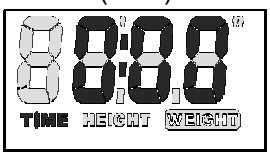
UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME MANUEL (P1)

B. CHOISIR LES VALEURS TIME (TEMPS) ET DISTANCE DÉSIRÉES

Pour éviter que la sélection des valeurs TIME et DISTANCE dans le même programme soit une source de confusion pour l'utilisateur, l'utilisateur peut sélectionner seulement TIME ou DISTANCE dans le même programme, un à la fois.

Si vous souhaitez sélectionner la valeur TIME et non DISTANCE :

Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P1)**, la console affiche la fonction **TIME** et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.

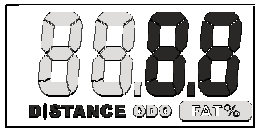
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **TIME (1:00 À 99:00; INCRÉMENTATION DE 1 MINUTE).**

NOTE sur la fonction TIME :

- Chronomètre : si vous n'avez pas sélectionné de durée, **TIME** indique le temps de 0:00 à un maximum 99:59 minutes.
- Compte à rebours : si vous avez indiqué une durée cible, la console décompte le temps de cette cible à 0:00.

Si vous souhaitez sélectionner la valeur DISTANCE et non TIME :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P1)**, la console affiche la fonction **TIME** et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.

b. Appuyez à nouveau sur le bouton **ENTER** ; la console affiche la fonction **DISTANCE** et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.

c. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **DISTANCE (1 À 999 KM/MILES; INCRÉMENTATION DE 1 KM/MILE)**

NOTE sur la fonction DISTANCE :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de distance, cette fonction mesure la distance de 0:00 à 999 km/miles.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une distance cible, la console décompte la distance de cette cible jusqu'à 0.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME MANUEL (P1)

C. RÉGLER LA VALEUR CALORIES SOUHAITÉE et l'AGE

1. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **TIME** ou **DISTANCE** et passer au mode de réglage des **CALORIES.**

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **CALORIES (10 à 9990 KCAL ; INCRÉMENTATION DE 10 KCAL)**

NOTE sur les CALORIES :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de valeur cible pour les calories, cette fonction mesure la quantité totale de calories brûlées par votre corps pendant l'exercice.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une valeur de préférence pour le nombre de calories, la console décompte de la valeur choisie à 0.

2. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **CALORIES** et passer au mode de réglage de l'**AGE**

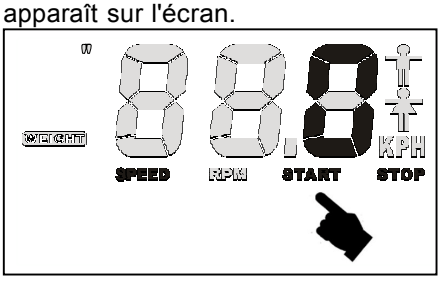
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler votre **AGE (10 À 99 ANS ; INCRÉMENTATION DE 1 AN)**

NOTE sur l'AGE :

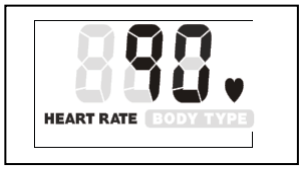
NOTE : bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

D. COMMENCER L'EXERCICE

Bouton **START/ PAUSE** : appuyez sur le bouton **START/ PAUSE** pour commencer l'exercice. Le mot "**START**" apparaît sur l'écran.

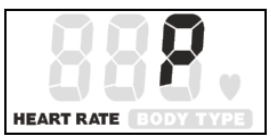


E. PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, SURVEILLEZ TOUJOURS VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE.



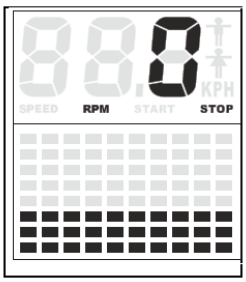
- **NOTE sur la FRÉQUENCE CARDIAQUE :**
- Vous devez placer les deux mains sur les **Capteurs de pouls** situées sur le **Guidon**. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de coeur ♥ .

- SI vous ne placez pas correctement vos mains, la console éteint le circuit de détection du pouls après quelques secondes sans rien détecter. La console affiche alors le message d'erreur "P". Placez correctement vos mains sur les **Capteurs de pouls** et l'affichage du pouls réapparaît.



UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME MANUEL (P1)

F. PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE FACILEMENT MODIFIÉ À TOUT MOMENT



Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) : Vous pouvez modifier le niveau couple/tension (niveau 1 à 16) à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**.

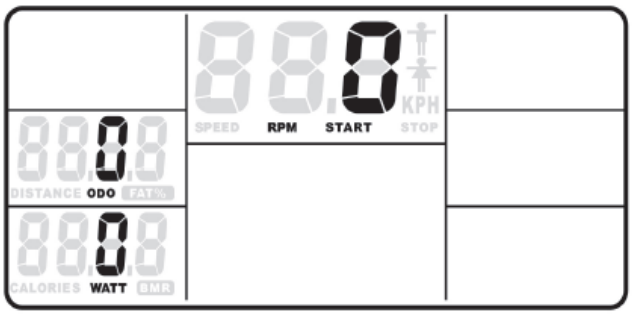
Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) : Vous pouvez modifier le niveau couple/tension (niveau 1 à 16) à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**.

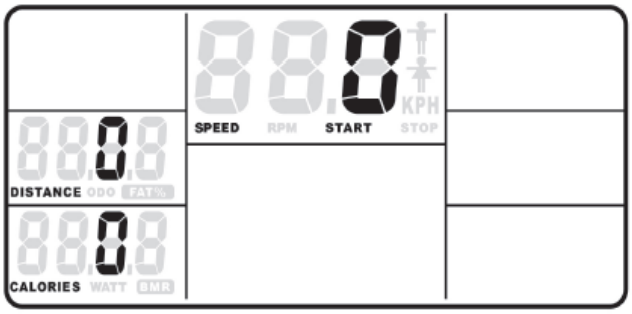
G. NE PERDEZ JAMAIS DE VUE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE PENDANT VOS D'ENTRAÎNEMENT – C'EST UN MOYEN SIMPLE DE RENFORCER VOTRE CONDITION CARDIOVASCULAIRE EN VOUS FIXANT UN OBJECTIF

- Afin d'améliorer votre condition cardiovasculaire, lorsque vous entrez votre âge en mode réglage, la console calcule automatiquement pour vous votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** (TARGET HR).
- Votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** est calculée en prenant 85 % de votre fréquence cardiaque maximum. Par exemple, pour un utilisateur âgé de 30 ans, la fréquence cardiaque cible est de 161 = (220-30) x 85 %
- La console surveille votre pouls et le compare avec la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**. La valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE** clignote de façon continue pour vous indiquer qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau couple/résistance si votre pouls dépasse la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.**

H. OMMENT SURVEILLER LES VALEURS DE SPEED (vitesse), DISTANCE, CALORIES, RPM (tr/min), ODO (compteur) et WATT (puissance) PENDANT L'ENTRAÎNEMENT.

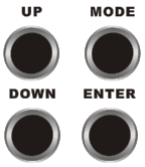
Pendant une séance d'entraînement (après pression sur **START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **SPEED** (vitesse), **DISTANCE** et **CALORIES**, ou **RPM** (tr/min), **ODO (compteur)** et **WATT.**



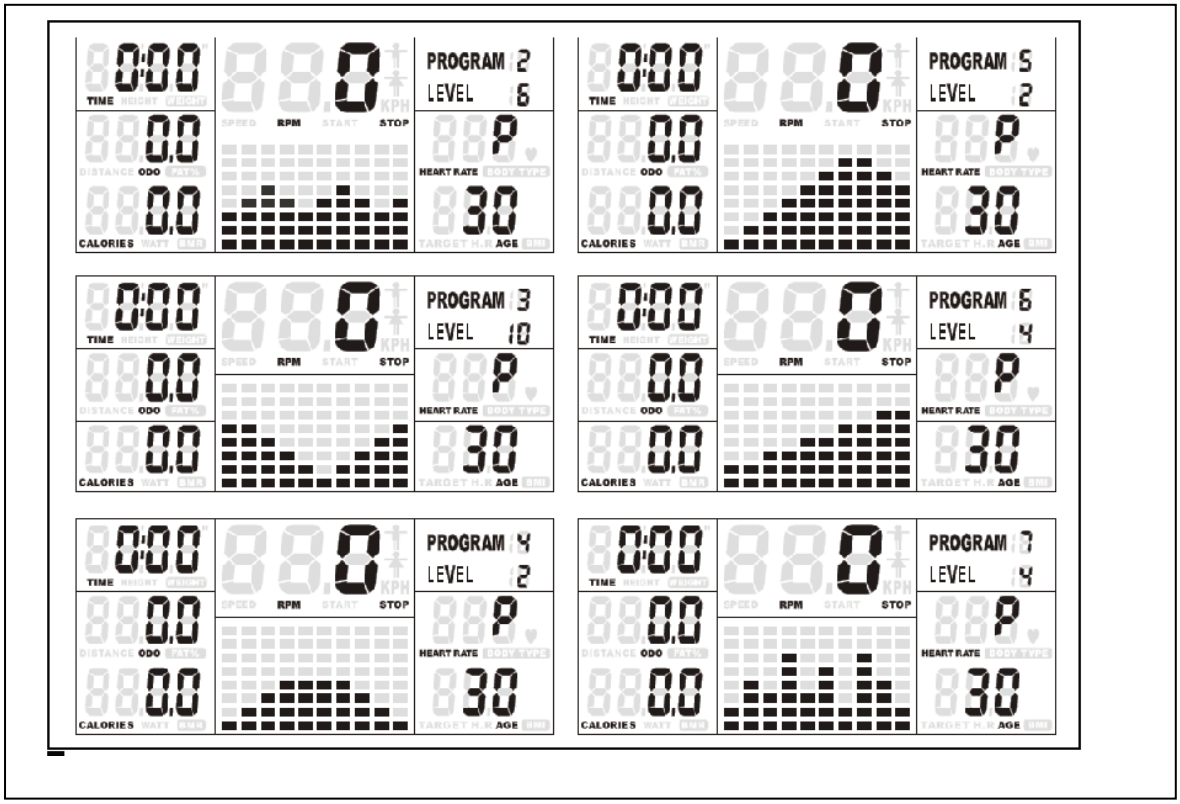


RPM, **ODO**, et **WATT**s'affichent simultanément. **SPEED**, **DISTANCE, CAL.** s'affichent simultanément.

À propos de la fonction **ODO (compteur)** : cette fonction est similaire à la fonction **DISTANCE** et calcule la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement. S'il est nécessaire de remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO,** appuyez simultanément surs **UP**, **MODE**, **DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatiquement le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro.



UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES P2 à P7



1 Information préliminaire : appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.

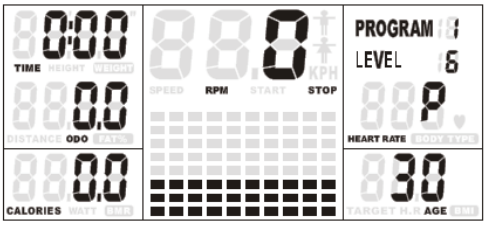
a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché dans la prise électrique. b.

La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelque secondes, la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

2 Information préliminaire : le bouton ”HOLD TO RESET ” (appuyez pour r.a.z.) est un moyen pratique de remettre la console à zéro et entrer en statut ALLUMÉ

Maintenez enfoncé le bouton **START/PAUSE** pendant quelques secondes ; toutes les données sont remises à zéro et la console revient au **statut** ALLUMÉ



Statut ALLUMÉ

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES P2 à P7

3 Fonctionnement normal des PROGRAMMES P2 À P7

A. ENTRER DANS LE PROGRAMME CHOISI (P2 ÀP7)

a. Bouton **START/PAUSE** :
Si vous avez sélectionné un autre programme (P1 ou P8 à P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre en pause le programme en cours.

b. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :
Appuyez sur le bouton **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le programme voulu **(P2 à P7).**

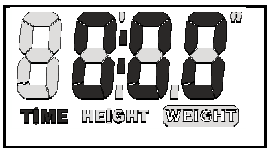
c. Bouton **ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans le **programme choisi (P2 à P7).**

B. CHOISIR LES VALEURS TIME (TEMPS) ET DISTANCE DÉSIRÉEES

Pour éviter que la sélection des valeurs TIME et DISTANCE dans le même programme soit une source de confusion pour l'utilisateur, l'utilisateur peut sélectionner seulement TIME ou DISTANCE dans le même programme, un à la fois.

Si vous souhaitez sélectionner la valeur TIME et non DISTANCE :

Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



c. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans l'un des programmes **P1 à P7**, la console affiche la fonction **TIME** et la valeur "0:00" clignote sur l'affichage.

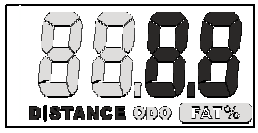
d. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **TIME (1:00 À 99:00; INCRÉMENTATION DE 1 MINUTE).**

NOTE sur la fonction TIME :

- Chronomètre : si vous n'avez pas sélectionné de durée, **TIME** indique le temps de 0:00 à un maximum 99:59 minutes.
- Compte à rebours : si vous avez indiqué une durée cible, la console décompte le temps de cette cible à 0:00.

Si vous souhaitez sélectionner la valeur DISTANCE et non TIME :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans l'un des programmes **P1 à P7**, la console affiche la fonction **TIME** et la valeur "0:00" clignote sur l'affichage.

b. Appuyez à nouveau sur le bouton **ENTER** ; la console affiche la fonction **DISTANCE** et la valeur "0:00" clignote sur l'affichage.

c. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **DISTANCE (1 À 999 KM/MILES; INCRÉMENTATION DE 1 KM/MILE)**

d.

NOTE sur la fonction DISTANCE :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de distance, cette fonction mesure la distance de 0:00 à 999 km/miles.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une distance cible, la console décompte la distance de cette cible jusqu'à 0.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES P2 à P7

C. RÉGLER LA VALEUR CALORIES SOUHAITÉE et l'AGE

1. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **TIME** ou **DISTANCE** et passer au mode de réglage des **CALORIES.**

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **CALORIES (10 à 9990 KCAL ; INCRÉMENTATION DE 10 KCAL)**

NOTE sur les CALORIES :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de valeur cible pour les calories, cette fonction mesure la quantité totale de calories brûlées par votre corps pendant l'exercice.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une valeur de préférence pour le nombre de calories, la console décompte de la valeur choisie à 0.

2. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **CALORIES** et passer au mode de réglage de l'**AGE**

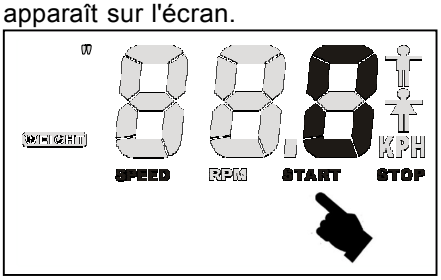
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler votre **AGE (10 À 99 ANS ; INCRÉMENTATION DE 1 AN)**

NOTE sur l'AGE :

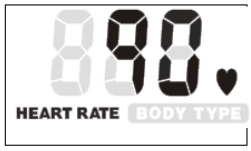
NOTE : bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

D. COMMENCER L'EXERCICE

Bouton **START/ PAUSE** : appuyez sur le bouton **START/ PAUSE** pour commencer l'exercice. Le mot "**START**" apparaît sur l'écran.



E. PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, SURVEILLEZ TOUJOURS VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE.

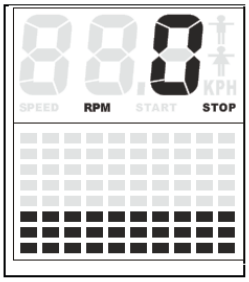


NOTE sur la FRÉQUENCE CARDIAQUE :

- Vous devez placer les deux mains sur les **Capteurs de pouls** situées sur le **Guidon**. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de coeur
- Si vous ne placez pas correctement vos mains, la console éteint le circuit de détection du pouls après quelques secondes sans rien détecter. La console affiche alors le message d'erreur "P". Placez correctement vos mains sur les**Capteurs de pouls** et l'affichage du pouls réapparaît.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES P2 à P7

F. PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE FACILEMENT MODIFIÉ À TOUT MOMENT



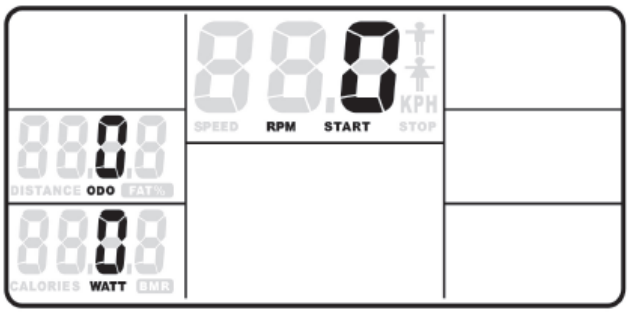
Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) : Vous pouvez modifier le niveau couple/tension (niveau 1 à 16) à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**.

G. NE PERDEZ JAMAIS DE VUE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT – C'EST UN MOYEN SIMPLE DE RENFORCER VOTRE CONDITION CARDIOVASCULAIRE EN VOUS FIXANT UN OBJECTIF

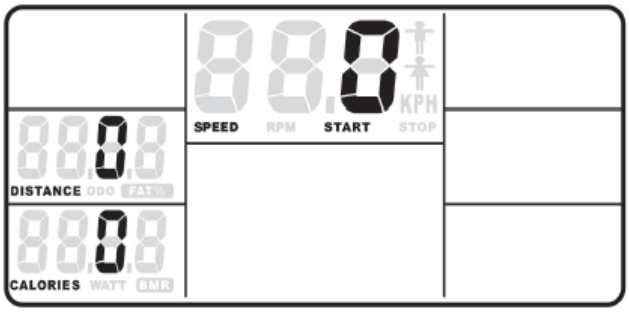
- Afin d'améliorer votre condition cardiovasculaire, lorsque vous entrez votre âge en mode réglage, la console calcule automatiquement pour vous votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** (TARGET HR).
- Votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** est calculée en prenant 85 % de votre fréquence cardiaque maximum. Par exemple, pour un utilisateur âgé de 30 ans, la fréquence cardiaque cible est de 161 = (220-30) x 85%.
- La console surveille votre pouls et le compare avec la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**. La valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE** clignote de façon continue pour vous indiquer qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau couple/résistance si votre pouls dépasse la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.**

H. COMMENT SURVEILLER LES VALEURS DE SPEED (vitesse), DISTANCE, CALORIES, RPM (tr/min), ODO (compteur) et WATT (puissance) PENDANT L'ENTRAÎNEMENT.

Pendant une séance d'entraînement (après pression sur **START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **SPEED** (vitesse), **DISTANCE** et **CALORIES**, ou **RPM** (tr/min), **ODO (compteur)** et **WATT.**

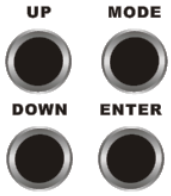


RPM, **ODO**, et **WATT**s'affichent simultanément.

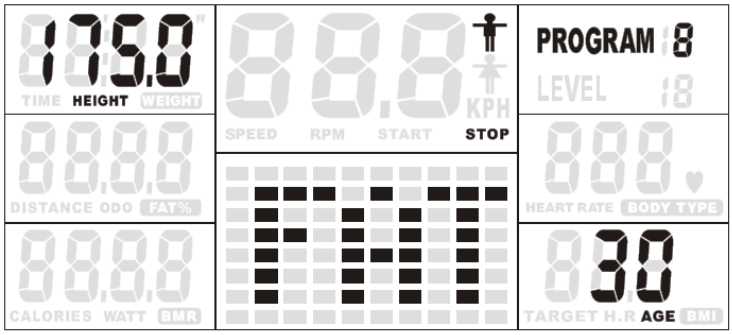


SPEED, **DISTANCE, CAL.** s'affichent simultanément.

À propos de la fonction **ODO (compteur)** : cette fonction est similaire à la fonction **DISTANCE** et calcule la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement. S'il est nécessaire de remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO,** appuyez simultanément surs **UP**, **MODE**, **DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatiquement le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro.



UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

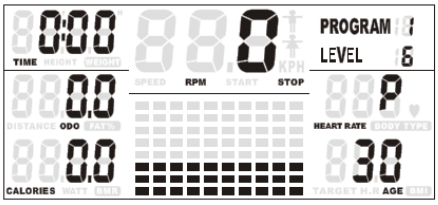


1 Information préliminaire : appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché dans la prise électrique. La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.
- Appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelques secondes, la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

2 Information préliminaire : le bouton "HOLD TO RESET " (appuyez pour r.a.z.) est un moyen pratique de remettre la console à zéro et entrer en statut ALLUMÉ.

Maintenez enfoncé le bouton **START/PAUSE** pendant quelques secondes ; toutes les données sont remises à zéro et la console revient au statut **ALLUMÉ.**



Statut ALLUMÉ

3 Sélection et fonctionnement normaux du PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

A. ENTRER DANS LE PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

a. Bouton **START/PAUSE** :
Si vous avec sélectionné un autre programme (P1 à P7, P9 à P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre en pause le programme en cours.

b. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :
Appuyez sur les boutons **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8).**

c. Bouton **ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans le **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8).**

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

B. RÉGLAGE DES INFORMATIONS PERSONNELLES (SEXE, TAILLE et AGE)

1. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

Après avoir appuyé sur le bouton **ENTER,** vous entrez en mode **SEXE** et le symbole " " clignote. Utilisez les boutons **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) pour sélectionner votre **SEXE.**

2. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer votre **SEXE** et passer au mode de réglage de la valeur **HEIGHT** (taille).

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour indiquer votre **TAILLE (110 À 250 CM ; INCREMENTATION DE 0,5 CM/ 3'08'' à 8' 00''; INCRÉMENTATION DE 1 POUCE)**

NOTE sur la TAILLE :

NOTE : l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

1. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

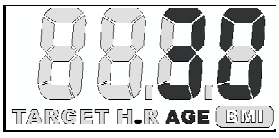
a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer votre **TAILLE** et passer au mode de réglage de la valeur **WEIGHT (poids).**

b. Utilisez les boutons **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) pour indiquer votre **POIDS (10 À 200 KG; INCRÉMENTATION DE 0,2 KG / 23 À 440 LB; INCRÉMENTATION DE 0,5 LB)**

NOTE sur le POIDS :

NOTE : l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

1. Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer votre **POIDS** et passer au mode de réglage de l' **AGE**

b. Utilisez les boutons **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) pour régler votre **AGE (10 À 99 ANS, INCRÉMENTATION DE 1 AN)**

NOTE sur l'AGE :

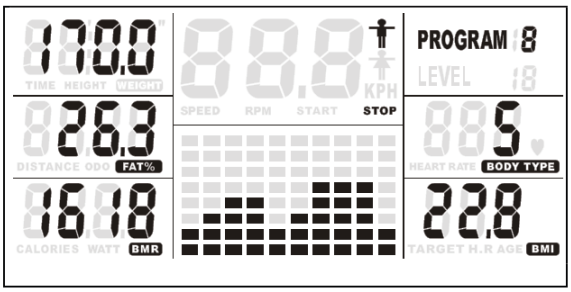
NOTE : bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

C. LANCER LE TEST DE GRAISSE CORPORELLE

Bouton **START/ PAUSE** : appuyez sur le bouton **START/ PAUSE** pour lancer le test de graisse corporelle. Le test prend environ 10 secondes. Veuillez consulter la page suivante pour l'interprétation du résultat.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

D. RÉSULTAT DU TEST DE GRAISSE CORPORELLE



L'illustration ci-contre est un simple exemple destiné à vous montrer à quoi ressemble le résultat. Celui-ci varie en fonction de chaque personne et de l'état de santé actuel de l'utilisateur.

1. BMI (IMC - Indice de masse corporelle) :

L'indice de masse corporelle IMC est une formule calculée à partir du poids et de la taille et utilisée par les professionnels de santé et les spécialistes du poids du monde entier pour évaluer le statut pondéral d'une personne en mesurant son taux de graisse. Cet indice de masse corporelle vous permet de vous situer dans le tableau ci-dessous:

RÉSULTAT	VALEUR DE L'IMC
Poids insuffisant	Moins de 20 (19 pour les femmes)
Poids normal	Entre 20 et 24,99
Surpoids	Entre 25 et 29,99
Obésité modéré	Entre 30 et 34,99
Obésité sévère	Entre 35 et 39,99
Obésité morbide	40 et plus

L'interprétation de l'IMC varie légèrement selon le sexe. Voici un résumé général de votre statut pondéral en fonction de votre IMC

2. BMR (MB - Métabolisme basal) :

Le métabolisme basal est le taux auquel le corps au repos brûle des calories pour maintenir des fonctions corporelles normales. C'est le facteur le plus important pour déterminer le métabolisme général et la quantité de calories nécessaires pour maintenir, diminuer ou augmenter le poids.

Pour perdre du poids, vous devez essayer de consommer une quantité de calories inférieure à vos besoins minimaux. Mais pour perdre du poids, vous ne devez pas uniquement vous préoccuper des calories. Il est également essentiel de faire de l'exercice.

3. FAT% (POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE) :

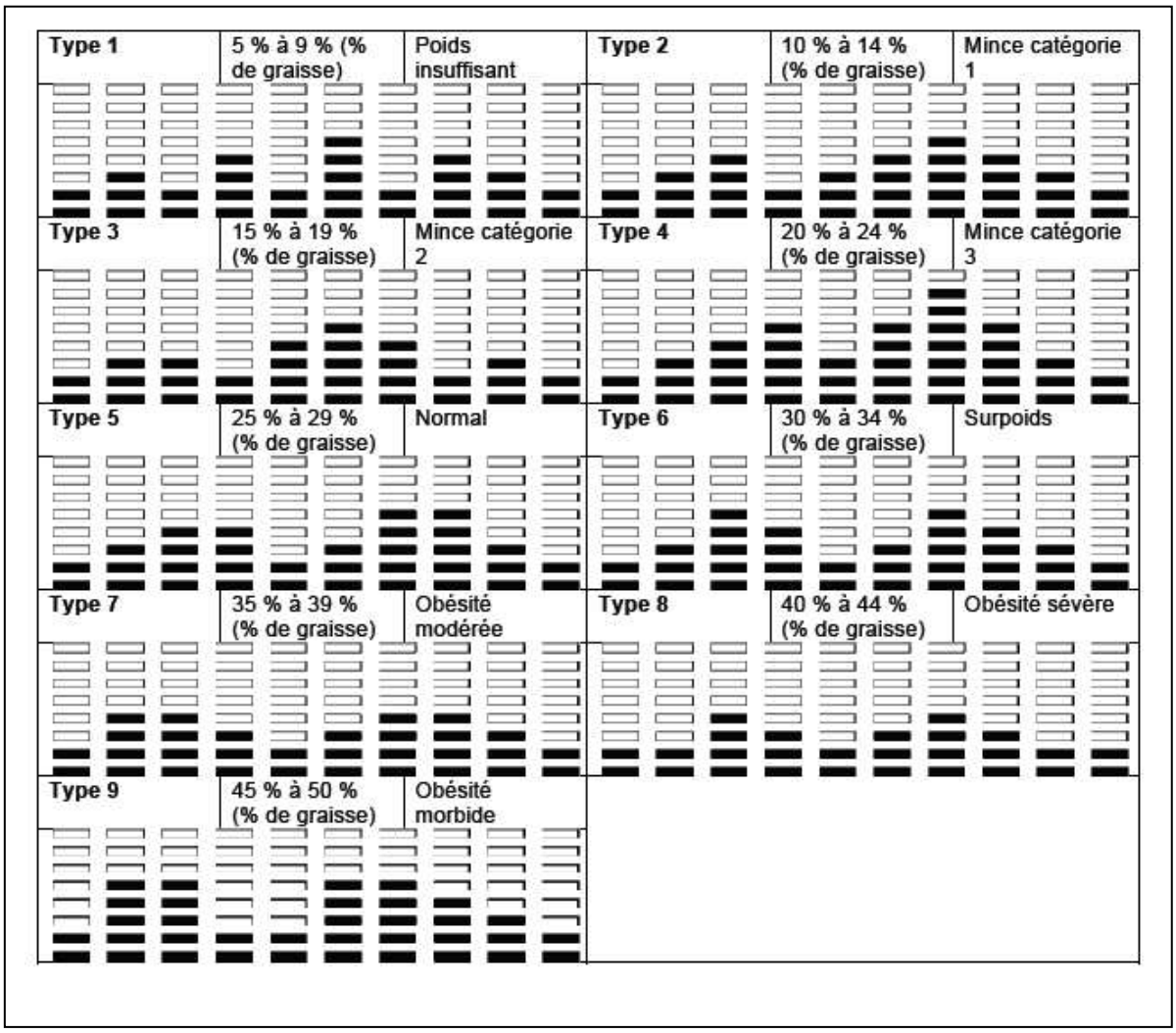
Votre pourcentage de graisse corporelle correspond tout simplement au pourcentage de graisse contenu dans votre corps. Si vous pesez 75 kg avec 10 % de graisse corporelle, cela signifie que votre corps est constitué de 7,5 kg de graisse et 67,5 kg de poids maigre- os, muscles, tissus organique, sang, etc.

CONSOLE INSTRUCTIONS – BODY FAT PROGRAM (P8)

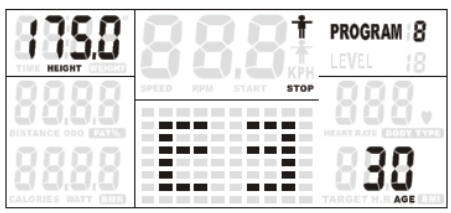
D. RÉSULTAT DU TEST DE GRAISSE CORPORELLE

4. TYPES CORPORELS :

Consultez la liste ci-dessous pour déterminer votre type corporel :


Type 1
5 % à 9 % (% de graisse)
Poids insuffisant
Type 2
10 % à 14 % (% de graisse)
Mince catégorie 1
Type 3
15 % à 19 % (% de graisse)
Mince catégorie 2
Type 4
20 % à 24 % (% de graisse)
Mince catégorie 3
Type 5
25 % à 29 % (% de graisse)
Normal
Type 6
30 % à 34 % (% de graisse)
Surpoids
Type 7
35 % à 39 % (% de graisse)
Obésité modérée
Type 8
40 % à 44 % (% de graisse)
Obésité sévère
Type 9
45 % à 50 % (% de graisse)
Obésité morbide

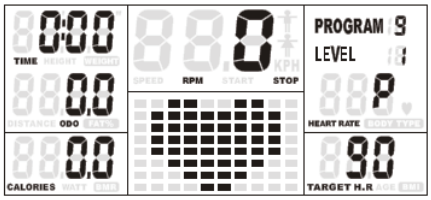
5. INFORMATION SUR LES ERREURS :



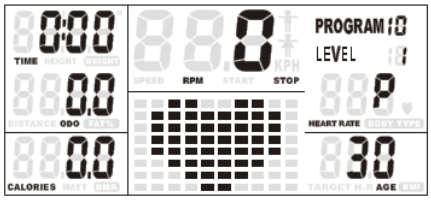
Si vous ne placez pas vos mains correctement sur les **Capteurs de pouls**, es **Capteurs de pouls** ne pourront capter aucun signal. La console affiche alors le message d'erreur “E3”. Pour réessayer, assurez-vous de placer vos mains correctement sur les **Capteurs de pouls** .

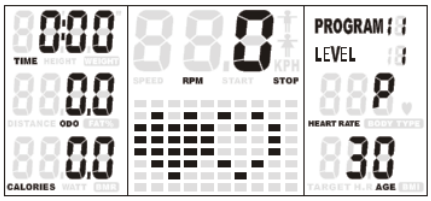
UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CFC (P9 À à P12)

FCC

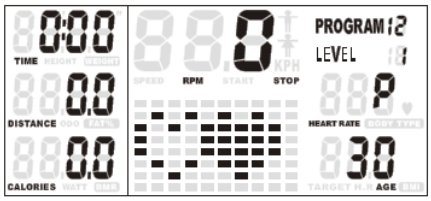


60 % CFC .





75% CFC



85% CFC

1 Information préliminaire : appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez pédaler pour allumer la console.

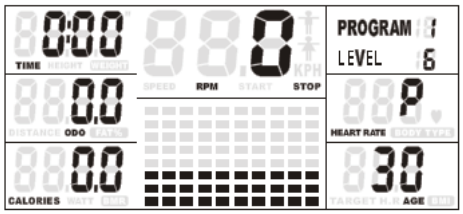
a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché dans la prise électrique.

b. La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelques secondes, la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

2 Information préliminaire : le bouton ”HOLD TO RESET ” (appuyez pour r.a.z.) est un moyen pratique de remettre la console à zéro et entrer en statut ALLUMÉ.

Maintenez enfoncé le bouton **START/PAUSE** pendant quelques secondes ; toutes les données sont remises à zéro et la console revient au statut **ALLUMÉ.**



Statut ALLUMÉ

3 Fonctionnement du programme H.R.C. (P9~P12)

A.ENTRER DANS LES PROGRAMMES CFC (P9 à P12)

a. Bouton **START/PAUSE** :
Si vous avec sélectionné un autre programme (P1 à P8 ou P13 à P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre en pause le programme en cours.

b. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :
Appuyez sur le bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) pour sélectionner un programme **CFC. (P9 à P12).**

c. Bouton **ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans un programme **CFC (P9 à P12).**

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CFC (P9 À à P12)

B. CHOISIR LES VALEURS TIME (TEMPS) ET DISTANCE DÉSIRÉES

Pour éviter que la sélection des valeurs TIME et DISTANCE dans le même programme soit une source de confusion pour l'utilisateur, l'utilisateur peut sélectionner seulement TIME ou DISTANCE dans le même programme, un à la fois.

Si vous souhaitez sélectionner la valeur TIME et non DISTANCE :

Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans un programme **CFC** (P9 à P12), la console affiche la fonction **TIME** et la valeur « 0 :00 » clignote.

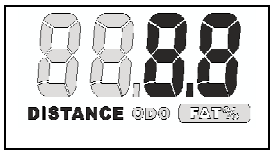
b. Utilisez les boutons**U P** (haut) ou **DOWN** (bas) pour obtenir la valeur désirée de **TIME (1:00 À 99:00; NCRÉMENTATION DE 1 MINUTE)**

NOTE sur la fonction TIME :

- Chronomètre : si vous n'avez pas sélectionné de durée, **TIME** indique le temps de 0:00 à un maximum 99:59 minutes.
- Compte à rebours : si vous avez indiqué une durée cible, la console décompte le temps de cette cible à 0:00.

Si vous souhaitez sélectionner la valeur DISTANCE et non TIME :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans un programme **CFC (P9 à P12)**, la console affiche la fonction **TIME** et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.

b. Appuyez à nouveau sur le bouton **ENTER** ; la console affiche la fonction **DISTANCE** et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.

INCRÉMENTATION DE 1 KM/MILE)

NOTE sur la fonction DISTANCE :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de distance, cette fonction mesure la distance de 0:00 à 999 km/miles.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une distance cible, la console décompte la distance de cette cible jusqu'à 0.

C. RÉGLEZ LA VALEUR CALORIES SOUHAITÉE

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **TIME** ou **DISTANCE** et passer au mode de réglage des **CALORIES**

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **CALORIES (10 à 9990 KCAL ; INCRÉMENTATION DE 10 KCAL)**

NOTE sur les CALORIES :

Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de valeur cible pour les calories, cette fonction mesure la quantité totale de calories brûlées par votre corps pendant l'exercice.

- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une valeur de préférence pour le nombre de calories, la console décompte de la valeur choisie à 0.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CFC (P9 À à P12)

D. RÉGLEZ LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE ou VOTRE ÂGE

Si vous avez sélectionné le PROGRAMME 9, sélectionnez TARGET HEART RATE (fréquence cardiaque cible) :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur **CALORIES** et entrer dans le mode de réglage de la **FC CIBLE.**

b. Utilisez les boutons **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) pour régler la **FC CIBLE à la valeur désirée. (60 À 220 BPM (BATTEMENTS PAR MINUTE) ; INCRÉMENTATION DE 1 BPM)**

Si vous avez sélectionné l'un des PROGRAMMES 10 à 12, sélectionnez votre ÂGE :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **CALORIES** et passer au mode de réglage de l'**AGE**

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler votre **AGE (10 À 99 ANS ; INCRÉMENTATION DE 1 AN)**

NOTE sur l'AGE :

NOTE : bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.

E. INFORMATIONS ESSENTIELLES SUR LES PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

a. **FORMULE SIMPLIFIÉ :**

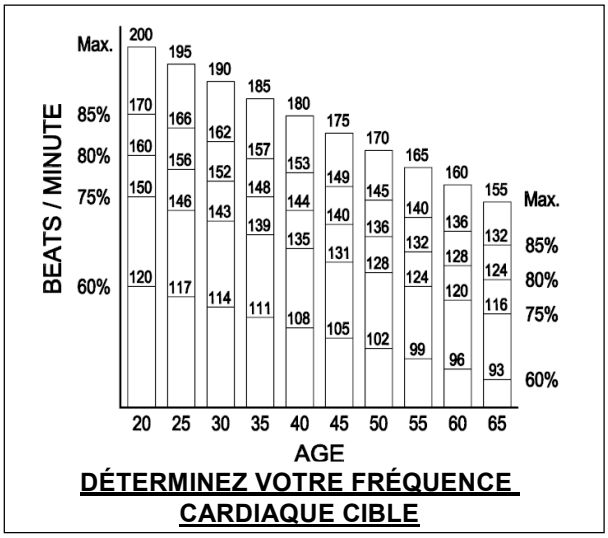
DÉBUTANT : 60 % de la fréquence cardiaque maximum ; 60 % de (220 – votre âge)

ENTRAÎNEUR : 75 % de la fréquence cardiaque maximum ; 75 % de (220 – votre âge)

ENTRAÎNEUR ACTIF: 85 % de la fréquence cardiaque maximum ; 85 % de (220 – votre âge)

b. **SURVEILLANCE DE VOTRE POULS ACTUEL PAR LA CONSOLE**

- La console surveille votre pouls et ajuste automatiquement le niveau résistance/couple pour que votre pouls reste dans la zone de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**.



DÉTERMINEZ VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

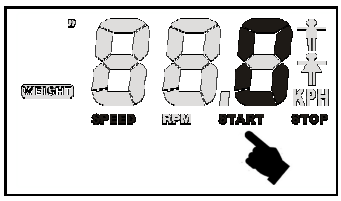
- Si votrepouls actuel > (valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** ± 5), la console diminue automatiquement de 1 le niveau résistance/couple.

- Si votrepouls actuel < (valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** ± 5), la console augmente automatiquement de 1 le niveau résistance/couple.

  Par exemple, si votre âge est de 30 ans, 60 % de votre fréquence cardiaque maximum donne 114. Votre **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** est située entre un minimum de 109 (114 – 5) et un maximum de 119 (114 + 5), ce qui donne dans cet exemple une **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** située entre 109 et 119. Le programme surveille votre pouls et ajuste automatiquement le niveau couple/résistance pour que votre pouls reste dans cette **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** (109 – 119) pendant votre entraînement.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CFC (P9 À à P12)

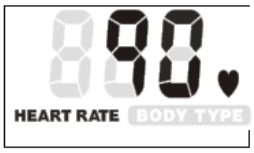
F. START EXERCISE



Bouton **START/ PAUSE** : appuyez sur le bouton **START/ PAUSE** pour commencer l'exercice. Le mot "**START**" apparaît sur l'écran

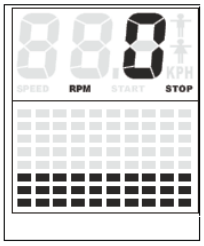
G. PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, SURVEILLEZ TOUJOURS VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE.

NOTE sur la FRÉQUENCE CARDIAQUE :



- Vous devez placer les deux mains sur les **Capteurs de pouls** situées sur le **Guidon**. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de coeur ♥ .
- Si vous ne placez pas correctement vos mains, la console éteint le circuit de détection du pouls après quelques secondes sans rien détecter. La console affiche alors le message d'erreur "P". Placez correctement vos mains sur les **Capteurs de pouls** et l'affichage du pouls réapparaît.

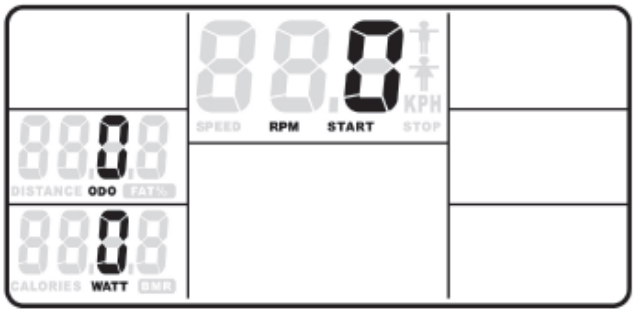
H. PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE FACILEMENT MODIFIÉ À TOUT MOMENT



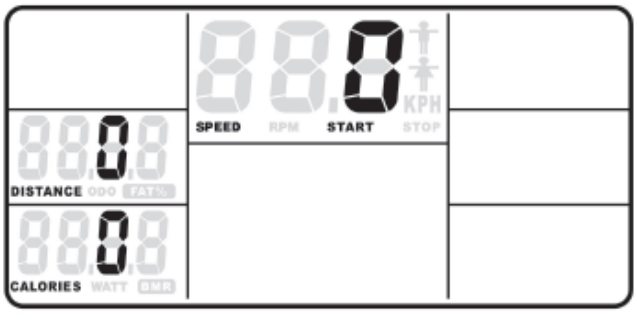
Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) : Vous pouvez modifier le niveau couple/tension (niveau 1 à 16) à tout moment pendant une séance d'entraînement en appuyant sur les boutons **UP** ou **DOWN.**

I. COMMENT SURVEILLER LES VALEURS DE SPEED (vitesse), DISTANCE, CALORIES, RPM (tr/min), ODO (compteur) et WATT (puissance) PENDANT L'ENTRAÎNEMENT.

Pendant une séance d'entraînement (après pression sur **START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **SPEED** (vitesse), **DISTANCE** et **CALORIES**, ou **RPM** (tr/min), **ODO (compteur)** et **WATT.**

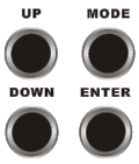


RPM, **ODO**, et **WATT**s'affichent simultanément.

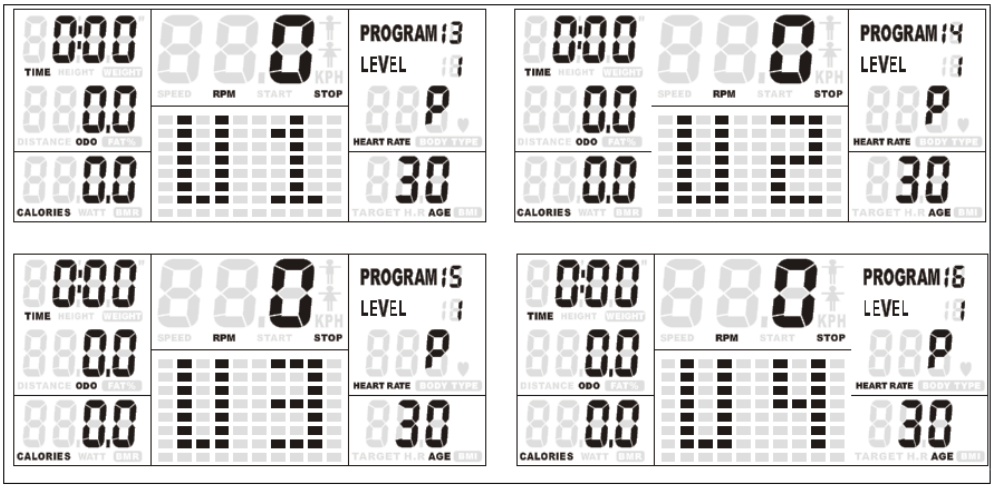


SPEED, **DISTANCE, CAL.** s'affichent simultanément.

À propos de la fonction **ODO (compteur)** : cette fonction est similaire à la fonction **DISTANCE** et calcule la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement. S'il est nécessaire de remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO,** appuyez simultanément surs **UP**, **MODE**, **DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatiquement le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro.



UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES UTILISATEUR (P13 à P16)



1 Information préliminaire : appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez pédaler pour allumer la console.

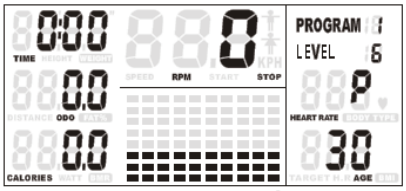
a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché dans la prise électrique.

b. La console s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelques secondes, la console s'allume en faisant entendre un court bip qui indique que la console est prête à l'usage.

2 Information préliminaire : le bouton "HOLD TO RESET " (appuyez pour r.a.z.) est un moyen pratique de remettre la console à zéro et entrer en statut ALLUMÉ.

Maintenez enfoncé le bouton **START/PAUSE** pendant quelques secondes ; toutes les données sont remises à zéro et la console revient au statut **ALLUMÉ.**



Statut ALLUMÉ

3 Fonctionnement normal des programmes MODE UTILISATEUR (P13 À P16)

A. ENTRER DANS LES PROGRAMMES MODE UTILISATEUR (P13 À P16)

a. Bouton **START/PAUSE** :
Si vous avec sélectionné un autre programme (P1 à P12), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre en pause le programme en cours.

b. Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :
Appuyez sur les boutons **UP** ou **DOWN** pour choisir un **PROGRAMME UTILISATEUR (P13 À P16)**

c. Bouton **ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer dans un des **PROGRAMMES UTILISATEUR (P13 à P16)**

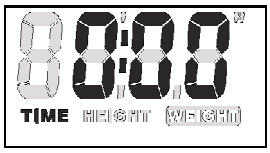
UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES UTILISATEUR (P13 à P16)

B. CHOISIR LES VALEURS TIME (TEMPS) ET DISTANCE DÉSIRÉES.

Pour éviter que la sélection des valeurs TIME et DISTANCE dans le même programme soit une source de confusion pour l'utilisateur, l'utilisateur peut sélectionner seulement TIME ou DISTANCE dans le même programme, un à la fois.

Si vous souhaitez sélectionner la valeur TIME et non DISTANCE :

Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans un des **PROGRAMMES MODE UTILISATEUR (P13 à P16)**, la console affiche la fonction **TIME** et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **TIME (1:00 À 99:00; INCREMENTATION DE 1 MINUTE).**

NOTE sur la fonction TIME :

- Chronomètre : si vous n'avez pas sélectionné de durée, **TIME** indique le temps de 0:00 à un maximum 99:59 minutes.
- Compte à rebours : si vous avez indiqué une durée cible, la console décompte le temps de cette cible à 0:00.

Si vous souhaitez sélectionner la valeur DISTANCE et non TIME :

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Lorsque vous avez appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans un des **PROGRAMMES MODE UTILISATEUR (P13 à P16)**, la console affiche la fonction **TIME** et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.
b. Appuyez à nouveau sur le bouton **ENTER** ; la console affiche la fonction **DISTANCE** et la valeur “0:00” clignote sur l'affichage.
c. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **DISTANCE (1 À 999 KM/MILES; INCRÉMENTATION DE 1 KM/MILE)**

NOTE sur la fonction DISTANCE :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de distance, cette fonction mesure la distance de 0:00 à 999 km/miles.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une distance cible, la console décompte la distance de cette cible jusqu'à 0.

C. RÉGLER LA VALEUR CALORIES SOUHAITÉE et l'AGE

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :

a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **TIME** ou **DISTANCE** et passer au mode de réglage des **CALORIES**
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour obtenir la valeur désirée de **CALORIES (10 à 9990 KCAL ; INCRÉMENTATION DE 10 KCAL)**

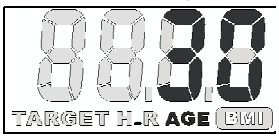
NOTE sur les CALORIES :

- Compteur progressif : si vous n'avez pas sélectionné de valeur cible pour les calories, cette fonction mesure la quantité totale de calories brûlées par votre corps pendant l'exercice.
- Compteur dégressif : si vous avez indiqué une valeur de préférence pour le nombre de calories, la console décompte de la valeur choisie à 0.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES UTILISATEUR (P13 à P16)

D. RÉGLER LA VALEUR CALORIES SOUHAITÉE et l'AGE

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



a. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur de **CALORIES** et passer au mode de réglage de l'**AGE**

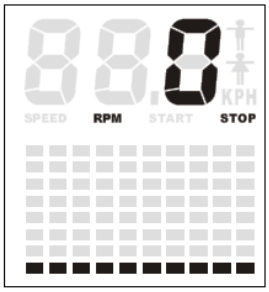
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler votre **AGE (10 À 99 ANS ; INCRÉMENTATION DE 1 AN)**

NOTE sur les CALORIES :

NOTE : **bien que la console accepte un âge à partir de 10 ans, l'usage du produit n'est pas recommandé pour les enfants.**

E. RÉGLAGE DU NIVEAU COUPLE/RÉSISTANCE

Boutons **ENTER** puis **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) :



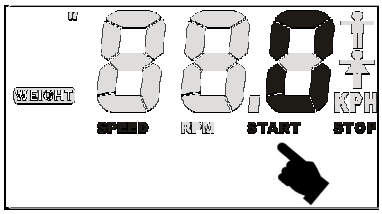
a. Les **PROGRAMMES RÉGLAGES UTILISATEUR** permettent à l'utilisateur de régler manuellement le niveau couple/résistance. La console divise le temps en 10 intervalles. L'utilisateur peut régler le niveau de couple/résistance souhaité dans chaque intervalle de temps.

b. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur **AGE** et entrer dans le mode de réglage du **NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE DE TOUS LES INTERVALLES DE TEMPS (NIVEAUX 1 À 16 ; INCRÉMENTATION DE 1 NIVEAU DE COUPLE/RESISTANCE)**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer.

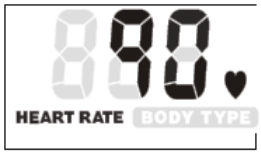
c. Continuez le processus ci-dessous jusqu'au réglage des **NIVEAUX DE COUPLE/RESISTANCE** dans les 10 intervalles de temps. Le profil du programme est stocké dans la mémoire après les réglages. Vous pouvez modifier le profil à tout moment en mode **STOP.**

F. START EXERCISE

Bouton **START/ PAUSE** : appuyez sur le bouton **START/ PAUSE** pour commencer l'exercice. Le mot "**START**" apparaît alors à l'écran.



G. PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, SURVEILLEZ TOUJOURS VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE.

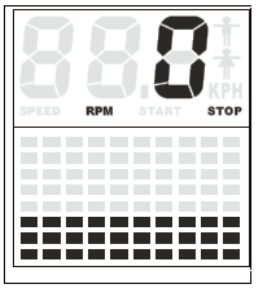


NOTE sur la FRÉQUENCE CARDIAQUE :

- Vous devez placer les deux mains sur les **Capteurs de pouls** situées sur le **Guidon**. Votre pouls s'affiche approximativement quelques secondes après l'apparition du symbole en forme de coeur
- Si vous ne placez pas correctement vos mains, et que la console ne détecte pas de pouls,la console éteint le circuit de détection du pouls au bout de quelques secondes. La console affiche alors le message d'erreur "P". Placez correctement vos mains sur les **Capteurs de pouls** et l'affichage du pouls réapparaît.

UTILISATION DE LA CONSOLE : PROGRAMMES UTILISATEUR (P13 à P16)

H. PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE FACILEMENT MODIFIÉ À TOUT MOMENT



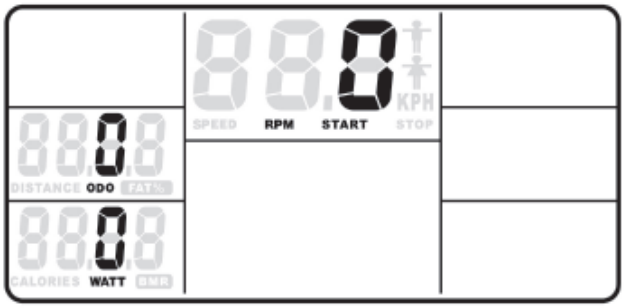
Bouton **UP** (haut) ou **DOWN** (bas) : Vous pouvez modifier le niveau couple/tension (niveau 1 à 16) à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**.

I. NE PERDEZ JAMAIS DE VUE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE PENDANT VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT – C'EST UN MOYEN SIMPLE DE RENFORCER VOTRE CONDITION CARDIOVASCULAIRE

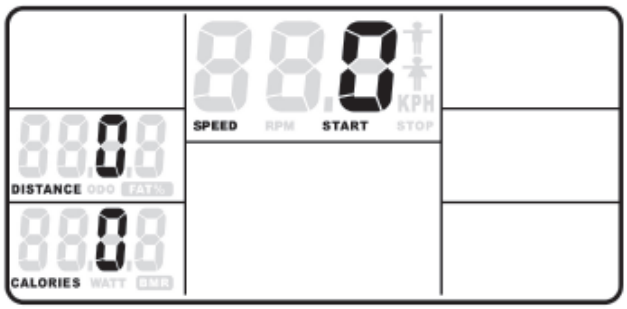
- Afin d'améliorer votre condition cardiovasculaire, lorsque vous entrez votre âge en mode réglage, la console calcule automatiquement pour vous votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**(TARGET HR).
- Votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** est calculée en prenant 85 % de votre fréquence cardiaque maximum. Par exemple, pour un utilisateur âgé de 30 ans, la fréquence cardiaque cible est de 161 = (220-30) x 85%
- La console surveille votre pouls et le compare avec la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**. La valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE** clignote de façon continue pour vous indiquer qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau couple/résistance si votre pouls dépasse la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.**

J. COMMENT SURVEILLER LES VALEURS DE SPEED (vitesse), DISTANCE, CALORIES, RPM (tr/min), ODO (compteur) et WATT (puissance) PENDANT L'ENTRAÎNEMENT.

Pendant une séance d'entraînement (après pression sur **START/PAUSE**), l'utilisateur peut appuyer sur **MODE** pour sélectionner **SPEED** (vitesse), **DISTANCE** et **CALORIES**, ou **RPM** (tr/min), **ODO (compteur)** et **WATT.**

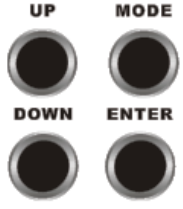


RPM, **ODO**, et **WATT**s'affichent simultanément.



SPEED, **DISTANCE, CAL.** s'affichent simultanément.

À propos de la fonction **ODO (compteur)** : cette fonction est similaire à la fonction **DISTANCE** et calcule la distance totale parcourue par l'appareil pendant l'entraînement. S'il est nécessaire de remettre à zéro la valeur de la distance pour la fonction **ODO**appuyez simultanément surs **UP**, **MODE**, **DOWN** et **ENTER** pour étalonner automatiquement le moteur et remettre la valeur de **ODO** à zéro.



GUIDE DE DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
E1	Aucun signal de vitesse	1) Relisez les instructions d'assemblage pour vérifier que toutes les prises et fiches électriques de l'ordinateur sont SOLIDEMENT connectées.
		2) Vérifiez que le Système de résistance magnétique du vélo est correctement réglé et peut être ajusté sans forcer. L'un des symptômes du problème est que le Moteur rencontre des difficultés pour ajuster la résistance et se met à faire des bruits anormaux. Lorsque cela se produit, le Moteur est peut-être déjà endommagé par une interférence quelconque. Une fois débarrassé de ce qui gêne le moteur, il faudra le vérifier pour s'assurer qu'il fonctionne encore correctement.
		3) Problèmes de moteur a. Les symptômes incluent un bruit anormalement fort du Moteur, ce qui signifie que les vitesses NE s'engagent PAS correctement. Essayez d'inverser la résistance et réessayez. b. Si le moteur ne tourne pas du tout, vérifiez à nouveau comme indiqué ci-dessus.
		4) Si cela échoue, remplacez le Moteur.
E2	L'ordinateur n'arrive pas à établir d'interface avec le circuit intégré.	Déconnectez l'adaptateur et/ou enlevez les piles. Reconnectez l'adaptateur et/ou remettez les piles. Cela aura pour effet de REDÉMARRER le circuit intégré, ce qui peut aider l'ordinateur à établir une interface.
		Ôtez et replacez le circuit intégré.
		Si cette dernière opération échoue, remplacez le circuit intégré par un neuf.
E3	Lors de l'analyse de la grasse corporelle, pas de fréquence cardiaque détectée après 8 secondes.	Vous devez tenir les poignées fermement des deux mains. Vérifiez que vous teniez bien les poignées fermement.
E5	La tension automatique (compteur) ne quitte pas le point zéro.	1) Vérifiez que le Système de résistance magnétique du vélo est correctement réglé et peut être ajusté sans forcer. L'un des symptômes du problème est que le Moteur rencontre des difficultés pour ajuster la résistance et se met à faire des bruits anormaux. Lorsque cela se produit, le Moteur est peut-être déjà endommagé par une interférence quelconque. Une fois débarrassé de ce qui gêne le moteur, il faudra le vérifier pour s'assurer qu'il fonctionne encore correctement.
		2) Problèmes de moteur a. Les symptômes incluent un bruit anormalement fort du Moteur, ce qui signifie que les vitesses NE s'engagent PAS correctement. Essayez d'inverser la résistance et réessayez. b. Si le moteur ne tourne pas du tout, vérifiez à nouveau comme indiqué ci-dessus.
		3) Si cela échoue, remplacez le Moteur.
Pas de signal de pouls capté sur les mains ou un signal défectueux.	L'ordinateur NE reçoit PAS de signal de pouls.	Vérifiez que les fiches des Capteurs de pouls manuels sont connectées SOLIDEMENT insérées dans les prises
	L'ordinateur reçoit un Signal de pouls faible ou intermittent.	Les Capteurs de pouls manuels NE fonctionnent PAS correctement si votre peau est particulièrement sèche. Humidifiez vos mains avec un peu d'eau et réessayez.
		2) Les Capteurs de pouls manuels sont conçus pour être tenus fermement. Si vous bougez les mains pendant votre exercice physique, l'ordinateur peut recevoir un Signal de pouls intermittent. Pendant votre exercice, évitez de bouger les mains, et tenez les Capteurs de pouls manuels fermement. Si vous déplacez vos mains pendant l'exercice, laissez à l'ordinateur quelques secondes pour rééchantillonner et afficher une Fréquence de pouls correcte.
		3) Nettoyez les Capteurs de pouls manuels pour garantir que le contact se fasse bien entre votre corps et les Capteurs de pouls.
		4) Enlevez les capteurs de pouls pour vérifier que les cosses ouvertes sont correctement fixées.
		Si le problème persiste après avoir effectué toutes les vérifications précédentes, veuillez contacter votre revendeur.
	Défaillance de l'ordinateur.	Contactez votre revendeur pour remplacer l'ordinateur.

GUIDE DE DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
Rien ne s'affiche sur l'écran LCD.	Avez-vous le bon modèle d'adaptateur et les bonnes piles ?	Vérifiez que les spécifications des piles ou de l'adaptateur correspondent aux spécifications indiquées dans le manuel d'instructions.
	L'interrupteur secteur est-il en position éteinte ?	Vérifiez que l'interrupteur est en position allumée et que fournit effectivement du courant.
	L'adaptateur est-il débranché ?	Vérifiez que l'adaptateur est correctement connecté à la prise secteur et à l'ordinateur.
	Les piles sont-elles en place ? Les piles ont-elles été insérées à l'envers ?	Assurez-vous de la présence des piles. Verifiez que les piles sont à l'endroit et que la polarité est respectée (c.-à-d. les - et les +)
	Défaillance de l'ordinateur.	Contactez votre revendeur pour remplacer l'ordinateur.
L'affichage de la vitesse indique 0.	L'ordinateur ne reçoit pas de signal du Capteur de vitesse ?	1) Vérifiez que l'Aimant du capteur est correctement installé et passe devant le Capteur.
		2) Vérifiez que l'espace entre le Capteur de vitesse et l'aimant est de 5 mm ou moins.
		3) 1) Vérifiez que toutes les fiches et prises de l'ordinateur sont SOLIDEMENT connectées.
		4) Vérifiez que les fils de l'ordinateur sont pas endommagés.
	Défaillance du capteur.	Si les autres vérifications ont échoué, remplacez le Capteur.
	Défaillance de l'ordinateur	Contactez votre revendeur pour remplacer l'ordinateur.
Une partie de l'écran LCD n'affiche rien.	Le contact se fait mal entre la carte imprimée et la membrane LCD. Appuyez doucement sur l'Écran LCD, si l'affichage revient partout, c'est un problème de connexion.	Vérifiez que la carte imprimée est solidement fixée dans le boîtier de l'ordinateur. Resserrez les vis. Veillez à NE PAS trop les serrer, cela risque de détruire la Carte imprimée. Les vis sont suffisamment serrées quand vous rencontrez une résistance. Arrêtez immédiatement de visser.
	La carte imprimée et la membrane LCD ne sont pas alignées. Si vous rencontrez ce problème, vous arriverez peut-être à voir que l'Écran est un peu de travers et N'est PAS droit ou parallèle au Boîtier de l'ordinateur.	Ouvrez le boîtier de l'ordinateur, enlevez les vis de la Carte imprimée, retirez avec précaution la Carte imprimée, et réalignez l'Écran LCD et l'Écran LCD et/ou la membrane. Prenez soin d'éviter les heurs ou les coups qui pourraient faire quitter son alignement à la Membrane en avant que les vis de la Carte imprimée ne soient serrées. Remettez les vis de la Carte imprimée en place en prenant soin de NE PAS trop les serrer, car cela peut détruire la Carte imprimée. Les vis sont suffisamment serrées quand vous rencontrez une résistance. Arrêtez immédiatement de visser.
	Défaillance de l'ordinateur	Contactez votre revendeur pour remplacer l'ordinateur.

CONSEILS D'EXERCICE

La façon de commencer un programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous êtes resté inactif pendant plusieurs années, ou si vous avez un surpoids important, vous devez commencer doucement et augmenter les périodes d'exercice sur le Vélo d'appartement **Iceberg** graduellement, de quelques minutes par séance d'entraînement.

Au départ, vous ne serez peut-être capable de pratiquer de l'exercice que quelques minutes dans votre zone cible, mais votre condition physique va s'améliorer en six à huit semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus longtemps. Il est important de travailler à votre propre rythme. Vous finirez par être capable de faire de l'exercice pendant 30 minutes sans interruption. Plus votre forme physique s'améliorera, plus vous devrez travailler pour rester dans votre zone cible. Veuillez garder à l'esprit les points essentiels suivants :

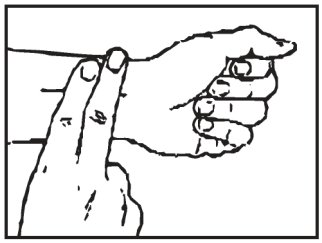
- Soumettez vos programmes d'entraînement et de nutrition à votre médecin pour qu'il vous conseille sur l'organisation de vos séances d'entraînement.
- Pour le début de votre programme d'entraînement, fixez-vous des objectifs réalistes mis au point en collaboration avec votre médecin.
- Surveillez régulièrement votre pouls. Établissez votre fréquence cardiaque cible à partir de votre âge et de votre condition physique.
- Installez votre Vélo elliptique sur une surface plane et à au moins 3 mètres des murs et des meubles.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Pour tirer le meilleur parti de l'exercice physique, il est important de pratiquer cet exercice à une intensité appropriée. Votre fréquence cardiaque peut vous aider à déterminer cette intensité. Pour des exercices d'aérobic efficaces, le niveau de votre fréquence cardiaque doit être maintenu entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximum pendant l'exercice. C'est ce qu'on appelle votre zone cible. Vous pouvez déterminer votre zone cible à l'aide du tableau ci-dessous. Les zones cibles sont indiquées pour les personnes en bonne condition ou en mauvaise condition physique en fonction de l'âge.

Age	Zone de fréquence cardiaque cible (55 % à 90 % du maximum de la fréquence cardiaque)	Fréquence cardiaque maximum moyenne (100 %)
20	110à 180 battements/min.	200 battements/min.
25	107 à 175 battements/min.	195 battements/min.
30	105 à 171 battements/min.	190 battements/min.
35	102 à 166 battements/min.	185 battements/min.
40	99 à 162 battements/min.	180 battements/min.
45	97 à 157 battements/min.	175 battements/min.
50	94 à 153 battements/min.	170 battements/min.
55	91 à 148 battements/min.	165 battements/min.
60	88 à 144 battements/min.	160 battements/min.
65	85 à 139 battements/min.	155 battements/min.
70	83 à 135 battements/min.	150 battements/min.

Pendant les premiers mois de votre programme d'exercice, gardez votre fréquence cardiaque proche de la limite inférieure de votre zone cible pendant l'exercice. Après quelques mois, vous pourrez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'elle soit au milieu de votre zone cible lorsque vous faites de l'exercice.



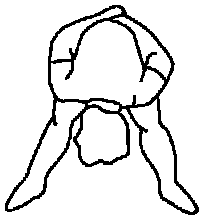
Pour mesurer manuellement votre fréquence cardiaque, arrêtez de faire de l'exercice et continuez à bouger vos jambes ou à marcher tout en plaçant deux doigts sur votre poignet. Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le résultat par 10 pour déterminer votre fréquence cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur en six secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. (Les battements sont comptés pendant six secondes, car la fréquence cardiaque tombe rapidement lorsque vous arrêtez l'exercice). Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau approprié.

Échauffement et retour au calme

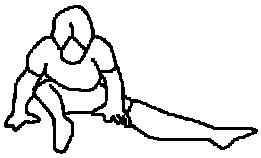
Échauffement L'échauffement a pour but de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant un entraînement en force ou des exercices d'aérobic. Effectuez des activités qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles de travail. Celles-ci peuvent inclure la marche rythmée, le jogging, les sautillements sur place, la corde à sauter ou la course sur place.

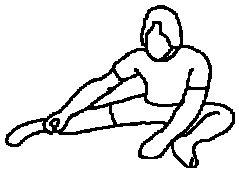
Étirements. Vous étirer alors que vos muscles sont chauds après un échauffement approprié, puis de nouveau après votre entraînement en force ou séance d'aérobic est très important. L'étirement des muscles est plus facile à ces moments-là, grâce à leur température plus élevée qui diminue considérablement le risque de blessure. Ces étirements doivent durer 15 à 30 secondes. Ne faites pas de mouvements brusques.

Suggestion d'exercices d'étirement



Étirements du bas du corps
Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et penchez-vous en avant. Conservez cette position pendant 30 secondes en utilisant le poids de votre corps pour étirer l'arrière des jambes.
NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES !
Quand la traction sur l'arrière des jambes diminue, essayez de passer progressivement à une position plus basse.





Tractions torse penché
Asseyez-vous sur le sol, jambes écartées, une jambe tendue et l'autre genou plié. Penchez la poitrine jusqu'à ce que vous touchiez la jambe repliée. Tenez cette position au moins 10 secondes. Répétez l'exercice 10 fois de chaque côté.

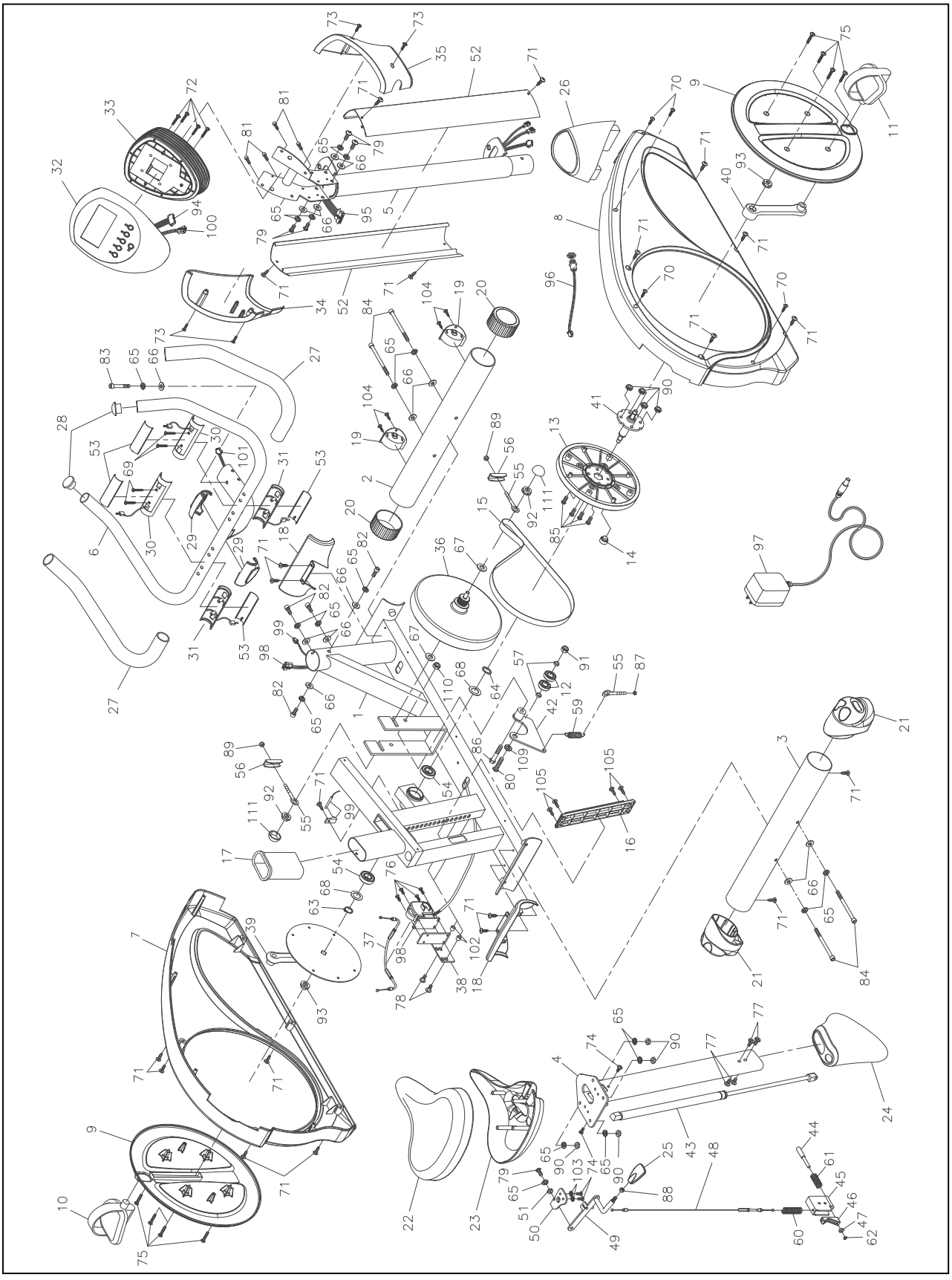
Étirement au sol
Asseyez-vous sur le sol et ouvrez les jambes aussi largement que possible. Étirez le haut du corps vers le genou droit en utilisant vos bras pour tirer votre torse vers vos cuisses. Tenez cette position 10 à 30 secondes. NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES ! Répétez 10 fois cet étirement. Recommencez avec la jambe gauche.

Étirement penché des jambes
Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et penchez-vous en avant en avant comme sur l'illustration. Servez-vous de vos bras pour tirer doucement le haut de votre corps vers la jambe droite. Laissez pendre votre tête. NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES ! Tenez cette position 10 secondes au moins. Recommencez en tirant le haut du corps ver la jambe gauche. Répétez lentement cet étirement plusieurs fois.

N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin traitant avant de commencer tout programme d'exercice physique.

Récupération L'objectif de la récupération est de ramener le corps dans son état de repos normal, ou dans un état proche, à la fin de chaque session d'exercice. Une bonne récupération ralentit la fréquence cardiaque et permet au sang de revenir vers le coeur. Vous devez effectuer une session de récupération incluant les étirements indiqués ci-dessus après chaque session d'entraînement de force.

SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT



LISTE DES PIÈCES

NO.	Nom de la pièce	QTÉ
1	Châssis principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Montant de la selle	1
5	Montant vertical	1
6	Guidon avant	1
7	Carter de chaîne gauche	1
8	Carter de chaîne droit	1
9	Capot de manivelle (Gauche & Droit)	2
10	Pédale gauche	1
11	Pédale droite	1
12	Roue de pression	2
13	Poulie	1
14	Aimant	1
15	Courroie	1
16	Support de pression	1
17	Douille du montant de selle	1
18	Capot décoratif du stabilisateur (Droit & Gauche)	2
19	Roue de transport (gauche et droite)	2
20	Capuchon du stabilisateur avant	2
21	Capuchon de réglage du stabilisateur arrière	2
22	Coussin de la selle	1
23	Capot inférieur de la selle	1
24	Protection selle	1
25	Poignée de réglage	1
26	Manchon vertical	1
27	Poignée en mousse (500 mm)	2
28	Cheville ronde (31,8 mm)	2
29	Capot décoratif du guidon	2
30	Capot supérieur du capteur de pouls (Droit et gauche)	2
31	Capot inférieur du capteur de pouls (Droit et gauche)	2
32	Capot supérieur de la console	1

NO.	Nom de la pièce	QTÉ
33	Capot inférieur de la console	1
34	Manchon gauche de la console	1
35	Manchon droit de la console	1
36	Volant d'inertie	1
37	Câble	1
38	Support fixe du moteur	1
39	Manivelle de gauche	1
40	Manivelle de droite	1
41	Axe de manivelle	1
42	Support fixe de ressort	1
43	Poussoir pneumatique	1
44	Axe de Support en U	1
45	Support en U	1
46	Glissière	1
47	Rondelle d'appui courbée	1
48	Câble de glissière	1
49	Levier de réglage de la selle	1
50	Levier de réglage du siège	1
51	Entretoise du Levier de réglage du siège	1
52	Capot vertical (Droit & Gauche)	2
53	Plaque du capteur de pouls	4
54	Roulement 6004zz	2
55	Boulon à oeil	3
56	Support de tension	2
57	Douille (10.2 x 14 x 2 mm)	2
59	Ressort	1
60	Ressort pour câble	1
61	Ressort pour Support en U	1
62	Anneau en E	1
63	Anneau en C	1
64	Rondelle cambrée Anneau en C	1

LISTE DES PIÈCES

NO.	Nom de la pièce	QTÉ
65	Rondelle d'arrêt (M8)	18
66	Rondelle (8x16x2.0t)	13
67	Rondelle (10x23x2.0t)	2
68	Rondelle (21x30x1.0t)	2
69	Vis taraud, ronde (M3x25mm)	4
70	Vis taraud, tête plate (M4x16mm)	4
71	Vis taraud, tête plate (M5x18mm)	21
72	Vis à tête large (M5xp0.8x25mm)	4
73	Vis à tête ronde (M5xp0.8x15mm)	4
74	Boulon, tête ronde (M6xp1.0x10mm)	4
75	Boulon, tête ronde (M6xp1.0x25mm)	8
76	Vis à tête plate (M5xp0.8x12mm)	4
77	Boulon à tête large (M8xp1.25x10mm)	4
78	Boulon à tête large (M8xp1.25x20mm)	2
79	Boulon à tête ronde (M8xp1.25x16mm)	5
80	Boulon à tête ronde (M8xp1.5x40mm)	1
81	Boulon, tête creuse (M6xp1.0x15mm)	4
82	Boulon, tête creuse (M8xp1.25x16mm)	4
83	Boulon, tête creuse (M8xp1.25x45mm)	1
85	Boulon à tête hexagonale (M8xp1.25x16mm)	4
86	Boulon à tête hexagonale (M10xp1.5x50mm)	1
87	Nut (M6)	1

NO.	Item Name	Q'TY
88	Nut (M8)	1
89	Écrou nyloc (M6)	2
90	Écrou nyloc fin (M8)	8
91	Écrou nyloc (M10)	1
92	Écrou à embase (M10)	2
93	Écrou à embase - couleur noire (M10)	2
94	Fil de connexion avant	1
95	Fil de connexion arrière	1
96	Fil de connexion de l'adaptateur	1
97	Adaptateur	1
98	Moteur avec fil électrique	1
99	Fil du capteur avec support	1
100	Fil avant du capteur de pouls	1
101	Fil arrière du capteur de pouls	1
102	Entretoise (8x12x12mm)	2
103	Rondelle d'arrêt (M6)	2
104	Vis taraud, tête ronde (M4x16mm)	4
105	Vis à tête large (M5x10mm)	4
109	Rondelle d'arrêt (M10)	2
110	Écrou nyloc (M10)	1
111	Écrous Borgnes (M10)	1